

Ditt Enda Liv

Lomtjärn Utbildning & Hälsa AB

Stockholm

20 januari 2018

Pris & information

1180 Sek. Moms tillkommer för företag.

Ha bekväma kläder för rörelse.
Ta med egen yogamatta alt filt att ligga på.

Frukt och te finns.

Plats: Brännkyrkagatan 55
Stockholm
<http://www.annaahlefeldt.se/>

Välkommen!

Bokning och information

roger@rogerkangas.se
070-673 38 07

Ibland så går livet lite upp och ned och det är helt okey. Idag så har stress och mental ohälsa blivit ett stort folkhälsoproblem. Med fokus på kroppens egen intelligens kan vi tillsammans råda bot på detta. Det är spännande, utmanande och fantastiskt roligt!

Välkommen till kursen som tar dig till utkanten av dig själv! Du får med dig nycklar och praktiska verktyg som du har stor användning av i din vardag.

Lördag 20 januari 2018

09.30 – 16.00

En dag med energigivande, roliga övningar. Vi arbetar med kroppen och använder bl.a verktyg som; yoga, dans och meditation i möten. Vi avslutar med en Frigörande andning som tar dig till kroppen och nuet.

”Otroligt vilka insikter jag fått på bara en enda dag”
Agneta

Roger Kangas - kursledare

Jag har jobbat med människors hälsa och stressrelaterade problem i över 20 år. Tillsammans med läkaren Birgitta Brunes har vi byggt upp en kursverksamhet för människor med stressrelaterade sjukdomar. Bakgrunden till vår arbetsmetod finns att läsa om i boken "Går signalen fram" skriven av Birgitta och Christian Brunes.

