

Stress Clearing

Här och nu

Andas

Stress Clearing

Mini KURS - 6 juni t.o.m 9 juni

Varmt välkommen på mini-kursen Stress Clearing där fokus är att ta bort stress i kroppen och sinnet. De fyra dagarna kommer innehålla:

- mindfulness, andnings- och avslappningsträning
- föreläsning om hur stress påverkar kroppen och hjärnan
- du lär dig verktyg att använda i vardagen för att undvika att stressen tar över
- enklare yogarörelser (du kan sitta på stol och yoga)
- reflektion, stillhet och mindfulness

Datum: tors 6 juni t.o.m sön 9 juni

Tid: 10:00-13:00

Lärare: Lisa Hammar

Investering: 1200kr (ingår kompendium, frukt, nötter, te och smoothie)

Anmälan via mejl [info@yogavayu.se](mailto:info@yogavayu.se) eller mob 070 313 70 73

Plats: YogaVayu, Nordmarksvägen 3 i Farsta Strand, 200m från T-bana och pendelstation.

Mindre än 5 anmäla kan kursen ställas in.

Parkering längst gatan Nordmarksvägen, Ullerudsbacken eller vid pendeltåget.