



Följ med på en inre resa i höst!

Du är varmt välkommen till fem kvällar i stillhet där du kommer få möjlighet att släppa taget för en stunds vila. Med hjälp av ljudet från klangskålar och dess vibrationer samt rytmen från trumman kommer du kunna slappna av, uppnå inre lugn samt frigöra mental blockeringar i kroppen.

Denna inre resa kommer att ta dig genom de fem elementen där vi börjar med jordelementet och skapar trygghet här och nu. Fortsätter sedan med vatten elementen och bjuder in ett flöde i kroppen. Den inre resan tar dig sedan vidare till eld elementet som stärker din självkänsla. Luftelementet öppnar upp ditt hjärta så att kärleken får flöda fritt. Vi avslutar med ljudets frekvenser, där vi bjuder in den universella sanningen och låter din röst bli hörd.

Plats: Atlantid Friskvård Götgatan 9 C (ingång på baksidan)

Tid: Torsdagar 17:30-19:00

Datum: 2/10, 16/10, 6/11, 20/11 och den 4/12

Kostnad: 750 kr inklusive fika

Anmälan: Till Carina - 0730407030



Hoppas att vi ses!
Carina