

Andningsintensiv

Lätta upp ditt liv och låt kärleken föra dig dit du önskar vara!

2020: 21-22 feb, 20-21 mars, 17-18 april, 20-24 maj (andning i varmt vatten)

Välkommen till en kväll och en dag av fördjupning i Frigörande Andning, yoga och delande av upplevelser



Vi inspirerar dig att andas in till din inre källa av villkorslös kärlek, glädje och öppenhet. Allt finns inom oss. Du kan andas igenom och lösa upp inre motstånd och känslor av separation och ovärdighet. Då skapas ett utrymme för kreativitet och inre frid. Detta är ett unikt tillfälle att arbeta tillsammans med **Lena Kristina Tuulse** and **Sophia Magdalena**. Vi fokuserar på hjärtats kraft och kärlekens närvaro som möjliggör en djupare medvetenhet. Du frigör dig själv och kan låta dina unika gåvor utvecklas. Ditt inre ljus får skina och du får känna, uttrycka och vara ditt sannaste jag.

Vi guidar dig i en medveten, kärleksfull andning och meditationer. Du uppmuntras att fråga dig själv hur du kan omfamna din inre sanning och låta livet leka genom dig. I helande cirklar delar vi med oss och släpper gamla begränsande tankar. Det är fördelaktigt att delta i alla fyra tillfällena. Då bryter du successivt ner det som hindrar dig från att känna dig älskad, värdefull och framgångsrik. Dessutom lär du mera av andningstekniken för att kunna andas hemma för ditt eget bästa.

Start: Fredag kväll kl.18.00 med en vegetarisk soppa. Slut: Lördag kl.17.00

Pris: 1700 kr per tillfälle inklusive kost och logi. I maj erbjuder vi fem hela dagar med varmvattenandning. Läs mer om detta på www.lenakristina.se

Plats: Livsuniversitetet i Mälby, Väddö, ca 1,5 tim med buss från Stockholm. Ta med bekväma kläder och egna lakan. Hör av dig till Lena Kristina på **0709 58 11 60** för mer information. Anmälan genom att swisha **700 kr** till Lena Kristina Tuulse till numret ovan **samt** ange din mejladress, namn + telnr. **VÄLKOMMEN!**