

SÄTT EN NY KURS

Fem dagar med andning i varmt vatten,
frigörelse, lek och utveckling

20 - 24 maj på Livsuniversitetet, Väddö med Lena Kristina Tuulse, Tove Jensen, Rolf Klaffert, Vanna Jorild, Sofia Magdalena samt Daniel Mueller.

Välkommen till vår kursgård på natursköna Väddö i Roslagen. Kom och pröva på Frigörande och Medveten Andning eller fördjupa dina tidigare erfarenheter.

Detta är en varsam andningsteknik som hjälper dig att ge upp gamla föreställningar och hindrande blockeringar i din kropp och i ditt sinne. Du lyssnar till och uttrycker dina behov, dina känslor och ditt hjärta i en stödjande och trygg miljö. I denna resa öppnar sig nya dimensioner av djupgående insikter, ovärderliga erfarenheter, kittlande utmaningar och dynamiskt växande. Den hjälper dig att skapa och dra till dig de omständigheter och den framtid du önskar. **Det är en vecka som ändrar din livskurs.**



Grunden i vårt arbete är:

- dina tankar skapar din verklighet
- du kan hela gamla sår i själen
- du utvecklas i möten med andra människor
- du kan uppnå en känsla av djup lycksalighet - en känsla av att ha kommit hem.

Varje dag börjar vi med ett yogapass eller promenader. Efter frukost varvas dagen med föredrag, övningar och andningssessioner på madrass eller i varmt vatten. Under varmvattenssessionerna blir du hållen av omsorgsfulla händer i det 38-gradiga vattnet så att du totalt kan släppa taget.

I alla sessionerna är det möjligt att gå mycket djupt och uppleva inre frid och en ström av kärlek till dig själv och till livet, som det är. Du kan befria dig från smärta, ensamhet och trauman från barndomen eller från andra händelser.

I gruppen blir du sedd och accepterad. Du upplever och bidrar själv till gruppdynamiken, då vi tillsammans skapar livsenergi och glädje. En erfaren grupp andningspedagoger lotsar dig genom denna inre resa.

Plats: Livsuniversitetet, Mälby, Väddö

Tid: 20- 24 maj

Kostnad: 5.800 kr inkl.kost och logi, **tidigare deltagare** 4.800 kr

Anmälan och info: Lena kristina +46 709 58 11 60, lena.kristina@tuulse.se eller Tove +45 298 839 60, tove@detkompetentemenneske.dk

Vi önskar dig varmt välkommen.