



ÅNDEDRÆTSWORKSHOP

På Holberggaard

Strandgaardsvej 8, 4700 Vordingborg

Ønsker du at komme væk fra dagligdagens ræs, og ned i kroppen?

Så kom med til en dag med fokus på dit åndedræt. Du vil lære at mestre teknikken 'bevidst sammenhængende vejtrækning', som er en teknik der vil gøre dig i stand til, at arbejde med krop, sind og ånd. Bevidst sammenhængende vejtrækning giver dig mulighed for at arbejde med dine begrænsende overbevisninger og giver dig mulighed for at blive mere afklaret med dig selv, således at du bliver i stand til bedre at håndtere stress og ubalance i hverdagen.

Pris 950,-



Anette Nødelund

Assistent på workshoppen og uddannet åndedrætsterapeut samt NLP master.

Anette har igennem mange år interesseret sig for enneagrammet og meditation og har brugt åndedrætsterapi som et stærkt værktøj i forhold til stress og ubalancer.

Anette arbejder i det offentlige inden for kommunikation og projektledelse inden for IT.



Rolf Eckersberg

Assistent på workshoppen og uddannet åndedræts-terapeut, NPL Master og Inka Paqo.

Rolf har lang erfaring fra det private erhvervsliv og har arbejdet med det personlige lederskab og udvikling af organisationskulturer.

Har selv haft stor gavn af åndedrætsterapien med bearbejdning af gamle ubalancer og mere nutidige udfordringer.

Tilmelding: josefine@centerforvaekstogudvikling.dk

Sansebart.dk

PROGRAM

- 09.30 - 12.00: 2 x BSV sessioner
- 12.00 - 13.30: Let frokost og gåtur i den skønne natur
- 13.30 - 15.30: 1 BSV session og afsluttende integrationsmeditation
-

FÅ FLERE OPLYSNINGER ELLER SPØRGSMÅL TIL BSV, SKRIV GERNE TIL ANETTE MAIL
noeddelund@live.dk

Dit udbytte af dagen

Mere overskud og energi.

En selvkærlig dag med fokus på dig.

Personlig udvikling i trygge rammer.

Regulering af dit nervesystem gennem dit åndedræt.

Tilmelding

josefine@centerforvaekstogudvikling.dk

