



---

# 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,-



Bo Pedersen

Bo er den primære underviser på workshoppen. Han er uddannet åndedrætsterapeut, stresscoach, NLP-træner og enneagram-træner i NLP huset, hvor han også har taget Enneagramtræneruddannelsen. Bo er også udviklingskonsulent og skolelærer. Hans passion er mennesker og udvikling af deres potentiale.



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](mailto:josefine@centerforvaekstogudvikling.dk)

FLN Center for vækst og udvikling

# 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
- 

ØNSKER DU AT FÅ FLERE OPLYSNINGER ELLER SPØRGSMÅL TIL BSV, SKRIV GERNE TIL BO  
Nlpetersen@petersen.mail.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

