

Åndedræt og nærvær

- ugentligt kursus i Holbæk

Indhold:

Enkle øvelser i dit tempo. Med bevægelse og opmærksomhed øges din kropsfornemmelse, og du mærker dit indre rum. Gennem opmærksomhed og accept får dit åndedræt mulighed for at brede sig ud til steder i kroppen, hvor det hidtil ikke har haft nogen eller kun lidt adgang, på grund af spændinger og blokeringer. Det giver en oplevelse af indre ro og styrke, og deraf kommer lethed, energi og glæde. De fleste af øvelserne introduceres siddende på skammel.



Underviser:

Lone Mikkelsen

- uddannet åndedrætsterapeut, farmaceut og ph.d. i biokemi
- fuldendte min uddannelse i åndedrætsterapi i 1999 efter 3 års fuldtidsstudium i Schweiz
- 12 års erfaring ift. åndedrætskurser, behandlinger og foredrag om åndedrættet
Denne form for åndedrætsterapi er udviklet af Professor Ilse Middendorf, Berlin.
Du kan få mere information på min hjemmeside: www.aandedraet.dk

Tid:

Tirsdage kl. 17:00-18:15. I alt 10 gange med start tirsdag den 10. januar 2012. Vi springer over i vinterferien (tirsdag den 14. februar) og tirsdag den 20. marts hvor Salen er optaget, og så slutter vi tirsdag den 27. marts.

Sted:

Huset i Holbæk, Smedelundsgade 45, 4300 Holbæk. Omkring 10 minutters gang fra Holbæk station.

Kursuspris:

Hele kurset koster kr. 1.000,- Beløbet betales i 2 rater.

1.rate på kr. 300,- indbetales ved tilmelding og returneres kun ved aflysning af kurset.

2.rate på kr. 700,- indbetales senest 17. januar 2012 – returneres ligeledes kun ved aflysning.

Begge beløb indsættes på regnr. 9040 kontonr. 6500639650 i Spar Nord, og mærkes med navn og mobil-tlf-nr.

Tilmelding:

Kontakt mig på mobil 22 58 64 86 – læg evt. besked eller sms eller via mail: info@aandedraet.dk.

Max. deltagerantal: 8 – efter princippet 'først til mølle'.

Medbring:

Tæppe og pude - gerne en fast plan pude.

Det anbefales at have behageligt, blødt tøj på og varme sokker.



De bedste hilsner
Lone Mikkelsen