

Afspænding og Ro i nervesystemet.

Sted: Menneskernes Hus, Danmarksgade 22, 7490 Aulum.

Tid: kl. 9.00-10.00. 4 tirsdage i marts. 4/3, 11/3, 18/3 og 25/3.

Pris: i alt 450 kr.

Undervisere : Psykoterapeut/ Hypnoterapeut Stine Marie Kamuk

Antal deltagere: Max 8.

Indhold: Via guidet liggende meditation og hypnose arbejder vi med afspænding i kroppen og vi arbejder med at skabe ro i nervesystemet. En time hvor du ikke skal præstere noget som helst. En time hvor du blot skal ligge og følge anvisningerne så godt du formår. En times pause til dig.

Medbring: du må gerne medbring egen hovedpude.

Bindende tilmelding til Stine på sms 41109408.