



Mindfulness i Rörelse och Stillhet

i Levaverkstan Mellbyv. 27 i Mellbystrand!

Ge dig själv en Ny start i varje Nu!

Mindfulness handlar om Närvaro i Nuet.

Att uppleva och acceptera allting som det är,
hitta sin inre frid, stillhet och harmoni Här och Nu.

Anira vägleder dig på en Nu Upplevelse in i kroppen, att hitta rörelsen som vill uttryckas i varje Nu och stillheten bakom rörelsen. Det är en kombination av kroppskännedomsträning, meditation och intuitiv rörelse. Alla kan delta oavsett erfarenhet och fysiska förutsättningar. Du anpassar det efter din kropp!

Fristående gånger varje måndagskväll

kl. 18.30 - 19.45 f.o.m. den 9 sept t.o.m den 9 dec.

Öppen grupp. Du kommer när du har möjlighet och förbokar dig senast 12.00 samma dag. Du betalar 120 kr/ gång eller köper klippkort 10 ggr för 1000 kr.

Leder passet gör Anira Möller från Levaverkstan. Anira arbetar med att coacha enskilda och grupper till psykiskt, mentalt och fysiskt välbefinnande.

www.levaverkstan.se, info@levaverkstan.se

Tel. 0430-28488/ 076-824 58 10

