



# MINDFULNESS & MEDITATIONS KURS

Passar alla  
Nybörjare  
som erfaren!

Instruktör Mia de Neergaard

start 25 september 2017 Höllviken

humanpotential.se

## Vill du minska din stress och öka ditt lugn i höst?

På kursen lär du dig stressa ner, stärka din inre ro och får värdefulla tips som gör stor skillnad i vardagen påfrestningar. Varje träff har sitt specifika tema. Mia guidar oss genom olika typer av meditationer och mindfulness övningar som hjälper dig att vara mer "här och nu" och släppa taget om hjärnans eviga tankebrus. En glimt av kursinnehållet:

- Medveten närvaro i nuet
- Andningsmeditation
- Vackra mantran
- Chakra balansering
- Dagliga övningar för inre lugn
- Stressa av
- Ökad tacksamhet
- Nära samtal

*"Härlig kurs som ger ett lugn, stillhet o glädje. Man får ro i själen."*

*"Bra innehåll, varierande övningar och fantastisk kursledare."*

Inga förkunskaper behövs bara ett öppet sinne. Nybörjare som erfaren är välkommen. Mia möter dig där du är. Kursen brukar bli snabbt fullbokad.

Boka i tid!

**Mia de Neergaard**, har väglett i grupper i meditation i 10 år och mediterat själv i 20 år. Hon är uppskattad för sitt självklara och varma sätt att guida andra till större närvaro, medvetenhet och välmående. Mia är flitigt uppmärksam i media. **Hennes CD skivor och nedladdningar har sålts i över 10 000 exemplar. Mia är aktuell med den omtyckta kalendern; LEVA –Mitt år, säljes snart på Harmonigården.**

*Välkommen till en höst i balans, vi ses på Harmonigården Höllviken,*

*Namasté Mia ♥*

### DATUM

25 september

9 oktober

23 oktober

6 november

20 november

Tid 19-21

Frukt och vatten ingår.

Tag gärna med liggunderlag och filt.

Plats:

Harmonigården i Höllviken

### BOKA

Anmälan sker till:

humanpotentialshop.se

info@humanpotential.se

040-456102

**Anmäl dig före 1**

**september**

**betala endast**

**1.600kr**

**ordpris 1750kr**

**Tidigare**

**deltagare 1500kr**