



## På Harmonigården i höst

Öka din intuition, lär dig stressa ner och få verktyg för inre lugn i vardagen. Vi mediterar tillsammans, fokuserar på att vara "här och nu" och att släppa taget om hjärnans eviga tankebrus.

- Medveten nu-närvaro
- Vägleda meditationer
- Vackra mantran och klockor
- Chakra balansering
- Dagliga övningar
- Andlig guidning

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

***"Man får ro i själen."***



Datum 24/9 8/10 27/10 12/11 26/11 Vi börjar 19:00 och håller på 2 timmar inklusiv paus med lätt fika som ingår.

[ANMÄLAN humanpotentialshop.se](http://humanpotentialshop.se)> [info@humanpotential.se](mailto:info@humanpotential.se)

Pris 1750 kr Du som gått innan på Mias meditationer har 200kr i rabatt.

**Anmäl dig före 1 september och du får en cd med vacker mindfulness musik Gratis!**

Mia de Neergaard livscoach och andlig vägledare, har lett meditationsgrupper i 10 år, är uppskattad för att positiva guida i närvaro och medvetenhet. Hennes meditations skivor har sålts i 10 000 exemplar. Mia har wellness resor utomlands och ger ut kalenderboken LEVA.

