

Meditationskurs

Mål:

Slappna av och finna inre lugn, ökad klarhet och fokusering. Vi jobbar med sikte på större självkänedom, bättre sömn, sunda prioriteringar i livet, bättre balans, mer energi och lust. Återhämtning och påfyllning. Att må bra, helt enkelt.

Vi jobbar kreativt och lekfullt med bland annat följande:

Avslappning

Kroppskänedom/Självkänedom

Andning

Medvetenhet

Inre bilder och symboler

Samtal och gestaltning

Olika inriktningar av meditation



Kursledare är Kerstin Cedell, uppskattad meditationsledare och pedagog, som började leda grupper i meditation i slutet av nittiotalet. Hon driver också ett företag inom personlig utveckling sedan början av tvåtusenålet.

Kursen kan också anpassas till en arbetsgrupp/arbetsplats och ingå i företagshälsovården/friskvård för personalen.

Sju tillfällen à 2,5 timmar. Begränsat antal platser.

Lokal: Friskhuset, centralt i Hudiksvall

Första Parkgatan 9, ett kvarter från kyrkan.

Mer information och anmälan: 070 - 294 71 51, 0650 - 105 71

kerstin@friskhuset.st