



En kvart om dagen med Yoga-Mindfulness!

Var som helst och när som helst, när det passar dig!

Du erbjuds tre kvällar där du får prova på och öva in enkla yogaövningar och mindfulness som du kan ha med dig i din vardag.

Du stannar upp och checkar av hur du har det med dig själv, helt enkelt.

I en kombination av andningsövningar, kortyoga och uppmärksam närvaro får du konkreta verktyg för att hantera vardagen.

Rörelse utifrån yoga ger ökad cirkulation och motverkar spända muskler. Hjärnan får dessutom vila. Korta återhämtningspauser för både kropp och själ ger förnyad energi och är stressreducerande.

Välkommen till tre kvällar där du får avkoppling samt möjlighet att lära in några enkla övningar.

Workshopen leds av Anne-Christine Smith organisationskonsult, beteendevetare och internationellt diplomerad yoga- och meditationslärare. Författare till böckerna;

Giraffspråket, - Känslans kommunikation en väg till kontakt och förändring

Här och Nu-medveten närvaro genom kundaliniyoga och giraffspråket.

Tid: Måndagar 15, 22 och 29 januari, kl. 17.30 – 19.00

Max: Åtta deltagare

Plats: Första Långgatan 16, 4 vån, Göteborg

Kostnad: 650 kr privatpersoner, (980 kr företagsfaktura + moms).

Anmälan: anne-christine@smithutveckling.se eller telefon 0708-108720.

Läs gärna mer på www.smithutveckling.se

Varmt Välkommen!