

Söndag 21 april

**KAP**

*Workshop*

*Södertälje*

*21/4*

*11-13*

**kap.**

kundalini  
activation  
process

*By Petra &  
Marie*

# Tisdag 7 maj

## Inspirationspass Balans

med Anki och Ylva



**18.00 – 19.30**

Ylva lär dig hur viktiga dina fötter är för din balans

Du får göra ett yogapass med Anki, där du stärker och utvecklar din balans i olika positioner.

**Passet är GRATIS!**

**Ingen föranmälan!**

**Varmt välkommen!**

**Anki och Ylva**

# Lördag 11 maj



## Gongbad

10.00 – 11.30

Genom tiderna har gongen använts som ett läkande instrument, gongens toner påverkar den som lyssnar både fysiskt och emotionellt.

**Vibrationerna påverkar körtelsystem, cirkulation och nervsystem, samt leder till djup avspänning.**

I en lugn och skön atmosfär vilar du på ullmattor, med kuddar och filter som ger stöd och värme.

Du guidas in i en djupavspänning som förbereder kroppen för gongarnas vibrationer, sen följer gongspel i ca 45-50 min. Därefter vilar du i tystnad ett tag innan du guidas upp till sittande för ett mjukt avslut.

Anmälan och information: [info@traningsverket.se](mailto:info@traningsverket.se)

Kostnad: 300 kr

**Varmt välkommen!**

**Anki**

Söndag 19 maj

KAP

KUNDALINI ACTIVATION PROCESS

*Södertälje*

19 maj  
17-19

kap. | kundalini  
activation  
process

*Med Petra &  
Marie*

# Söndag 19 maj

## Mindfulness i det vilda

**19/5 och 2/6 Kl 10-12**

Vi träffas på Täppgatan 16 och går  
gemensamt till skogen där vi har ett  
mindfulness pass i det vilda. Vi kombinerar  
närheten till naturen med närheten i oss  
själva.

Kostnad: 200 kr/ gång

Anmälan: [nurse4yousweden@gmail.com](mailto:nurse4yousweden@gmail.com)

Eller på sms: 0737855969

Varmt välkomna

Linda,

Mindfulnessinstruktör

# Söndag 2 juni

## Mindfulness i det vilda

**19/5 och 2/6 Kl 10-12**

Vi träffas på Tärpögatan 16 och går  
gemensamt till skogen där vi har ett  
mindfulness pass i det vilda. Vi kombinerar  
närheten till naturen med närheten i oss  
själva.

Kostnad: 200 kr/ gång

Anmälan: [nurse4yousweden@gmail.com](mailto:nurse4yousweden@gmail.com)

Eller på sms: 0737855969

Varmt välkomna

Linda,

Mindfulnessinstruktör

# Lördag 8 juni



## Gongbad

**10.00 – 11.30**

Genom tiderna har gongen använts som ett läkande instrument, gongens toner påverkar den som lyssnar både fysiskt och emotionellt.

**Vibrationerna påverkar körtelsystem, cirkulation och nervsystem, samt leder till djup avspänning.**

I en lugn och skön atmosfär vilar du på ullmattor, med kuddar och filter som ger stöd och värme.

Du guidas in i en djupavspänning som förbereder kroppen för gongarnas vibrationer, sen följer gongspel i ca 45-50 min. Därefter vilar du i tystnad ett tag innan du guidas upp till sittande för ett mjukt avslut.

**Anmälan och information: [info@traningsverket.se](mailto:info@traningsverket.se)**

Kostnad: 300 kr

**Varmt välkommen!**

**Anki**