

Postural Yoga med Linda

Längtar du efter ett liv där kroppen hänger med på allt du vill göra?
Då kan Postural Yoga med Linda Vikström vara rätt träning för dig.

GRATIS PROVA-PÅ-PASS: 9 DECEMBER kl 19 & 6 JANUARI kl 19!*



Sätt stopp för smärta och värk, stelhet och snedhet i kroppen med Postural Yoga, en lugn och djupverkande träningsform som återställer kroppens naturliga hållning och balans.

Med små, precisa rörelser aktiveras och stärks dina posturala muskler – de djupa, uthålliga musklerna som ansvarar för att hålla kroppen upprätt.

Metoden är effektiv vid värk och stelhet men också förebyggande för oss som t ex sitter mycket vid datorn eller har en snedhet i kroppen som på sikt kan skapa problem.

Inga förkunskaper krävs, alla kan delta oavsett ålder. Känner du dig skröplig så är du extra välkommen! Träningen anpassas efter dig och din kropp.

VÄLKOMMEN!

**POSTURAL YOGA VT 2026: TISDAGAR KL 18.30-19.45 START 13 JANUARI.
200 kr/pass eller 800 kr/fem pass.**

***Boka prova-på-pass och ordinarie pass via mejl hej@karringenpakarret.se eller SMS tel 073-5341762.**



Gratis

— Meditation —

En god vana för det nya året

Onsdag 21 januari 18:00-19:15

För mer information & bokning:



Pris: **Gratis**
Föranmälan nödvändig,
drop-in i mån av plats.

Adress: Täckgatan 16 (1 trappa ner)

meditationisodertalje.se



Lärare: Ann

meditationisodertalje.se

Kadampa Meditationscenter | info@meditationistockholm.se

SÖNDAG 1 FEBRUARI



HELANDE CIRKEL 13.00-16.00

Varmt välkommen till en Helande cirkel ✨
med mig, Louise – Reikimaster 🦋🙌

✨ En stund för dig att landa, öppna ditt hjärta och ta emot helande ljus i en trygg och kärleksfull cirkel. Vi möts i närvaro, energi och inre stillhet – en vacker paus för själ och hjärta 💖

- ☕ Ceremoniell cacao ceremoni
- 🥁 Trum - meditation
- ☀️ Spirituell workshop
- 🍪 Fika

Har du födoämnes allergi meddela mig vid bokningen 🙏

🙏 Ser fram emot att dela denna magiska stund med dig 🙏
🙏 Begränsat antal platser

Varmt välkommen!

Anmälan & information

Louise Wernquist – Reikimaster

☎ 073-241 92 22 ● 📧 louise@wernquist.com

FB: Inrefrid louisewernquist ● IG: @inrefrid_medlouise

Din investering: 333 kr

Söndag 15 februari



Gongbad

11.00-12.30

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 får även lyssna till klangskålar för varje chakra, hängande klangspel, mästarskål mm.

Du guidas in i en djupavspänning som förbereder kroppen för gongarnas vibrationer. Sen följer gongspel i ca 50-60 min, där lugna djupa sekvenser varvas med mer kraftfulla. Därefter vilar du i tystnad ett tag innan du guidas upp till sittande för ett mjukt avslut.

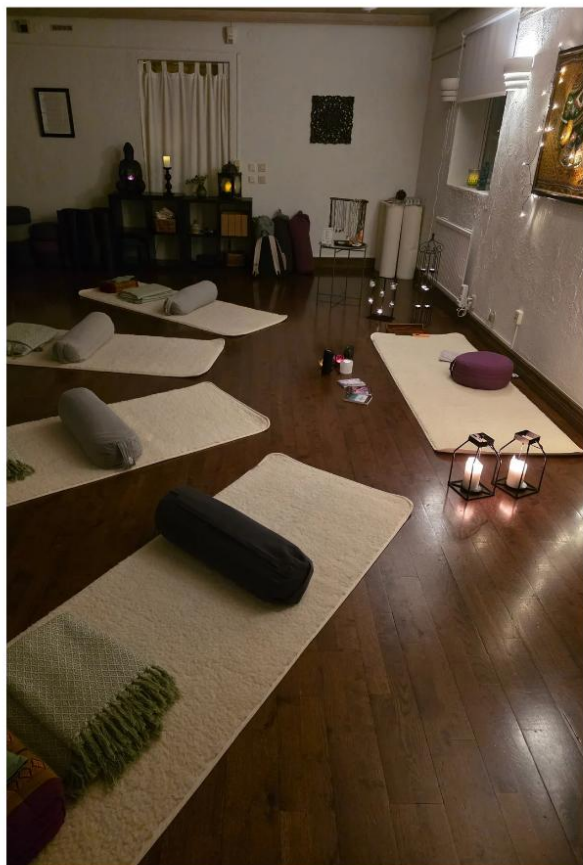
Anmälan och information: info@traningsverket.se

Kostnad: 300 kr

Varmt välkommen!

Anki

LÖRDAG 21- SÖNDAG 22 FEBRUARI



REIKI 1 GRUNKURS TID: 10-17

✨ Välkommen på en transformerande helg in i USUI/Holyfire®V reikins värld ✨

Under denna vackra helg får du lära dig grunderna i Reiki, energiarbete och personlig utveckling.

Jag varvar teori, praktik och stillhet i trygg gemenskap – inga förkunskaper krävs.

Du får bl.a. utforska:

- 🌿 Vad Reiki är & hur energin flödar
- 🌿 Reikins historia & filosofi
- 🌿 Självhealing & behandling av andra
- 🌿 De fem Reiki-principerna
- 🌿 Handpositioner & energikänsla
- 🌿 En Reiki-initiering som öppnar ditt energisystem

Känner du dig kallad?

Hör av dig via meddelande, mail eller telefon – jag berättar gärna mer!

✓ Vill du veta vad tidigare elever sagt om mina kurser så ordnar jag det 🙏

Jag ser så mycket fram emot att dela denna resa med dig 💕
Varmt välkommen!

靈氣

Anmälan & information

Louise Wernquist – Reikimaster

☎ 073-241 92 22 ● ✉ louise@wernquist.com

FB: Inrefrid louisewernquist ● IG: @inrefrid_medlouise

Din investering: 2800 kr

Söndag 15 mars



Gongbad

11.00-12.30

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 får även lyssna till klangskålar för varje chakra, hängande klangspel, mästarskål mm.

Du guidas in i en djupavspänning som förbereder kroppen för gongarnas vibrationer. Sen följer gongspel i ca 50-60 min, där lugna djupa sekvenser varvas med mer kraftfulla. Därefter vilar du i tystnad ett tag innan du guidas upp till sittande för ett mjukt avslut.

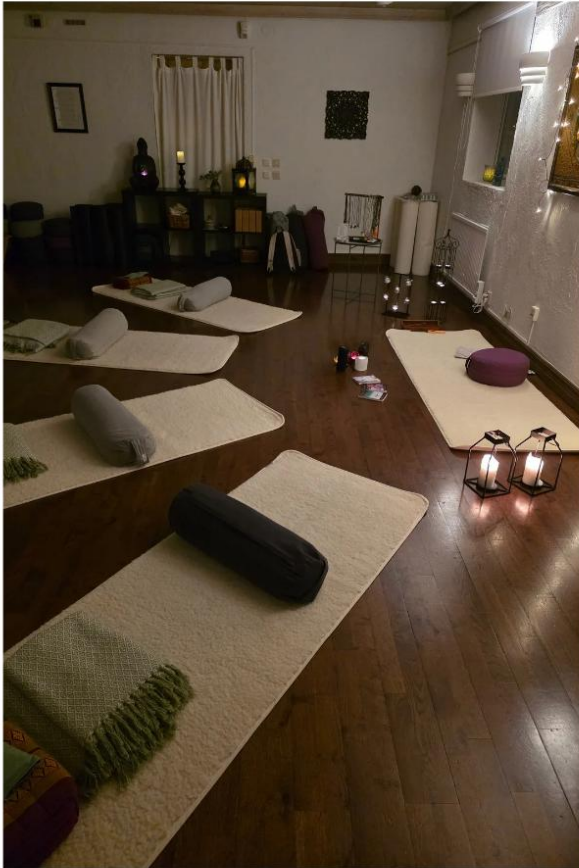
Anmälan och information: info@traningsverket.se

Kostnad: 300 kr

Varmt välkommen!

Anki

LÖRDAG 21-SÖNDAG 22 MARS



REIKI 2

TID : 10-17

🌿 Välkommen till Usui Holy Fire®V Reiki 2
🌟 En helg för djupare healing & transformation

Har du Reiki 1 och känner dig redo att ta nästa steg?
Då är denna kurs för dig. Under två kraftfulla dagar fördjupar vi oss i:

- 👁️ Distanssymbolen – sänd Reiki över tid & rum
- 🌟 Traumaarbete – läk känslomässiga & själsliga sår
- 🔧 Andlig kirurgi – lös upp blockeringar med Holy Fire®
- 🧘 Meditationer & placeringar – aktivera din inre visdom

Du får teori, praktik och trygg vägledning – och diplom efter avslutad kurs.

🌸 Begränsat antal platser – boka din plats idag!

Anmälan & information

Louise Wernquist – Reikimaster

☎ 073-241 92 22 ● ✉ louise@wernquist.com

FB: [inrefrid lousiewernquist](#) ● IG: [@inrefrid_medlouise](#)

Din investering: 2800 kr

靈氣

”Stillhet i april”

Lördag 18 april

10-15

Halvdagsretreat i en fantastisk miljö i

Sörmland - tillsammans med Linda,

Yoga på Kärret.

Mer info kommer...

Söndag 26 april



Gongbad

11.00-12.30

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 får även lyssna till klangskålar för varje chakra, hängande klangspel, mästarskål mm.

Du guidas in i en djupavspänning som förbereder kroppen för gongarnas vibrationer. Sen följer gongspel i ca 50-60 min, där lugna djupa sekvenser varvas med mer kraftfulla. Därefter vilar du i tystnad ett tag innan du guidas upp till sittande för ett mjukt avslut.

Anmälan och information: info@traningsverket.se

Kostnad: 300 kr

Varmt välkommen!

Anki

**Många fler event är på gång,
så sidan kommer att uppdateras
efter hand. Håll utkik!**

