

## ✨ NY KURSSTART 31/1 2022

Måndagar, ojämnta veckor kl 18.00-19.45 på Frirum i Sandviken

Djupgående chakrabalansering och healing. Varje träff går vi igenom, bearbetar och balanserar ett nytt chakra. Grundkurs. INGA FÖRKUNSKAPER KRÄVS!

Denna kurs leder till att få förståelse för, och att få dina chakran i optimal balans för att bland annat frigöra stress och spänningar, lösa blockeringar och öka kroppens naturliga läkeprocess.

Ni kan även göra övningarna hemma sedan i egen takt och hur många gånger ni vill. Ni får fri tillgång till alla meditationer och dokument-livet ut.

Sanskritordet Chakra översätts bokstavligen till hjul eller disk. I yoga, meditation och Ayurveda avser detta begrepp energihjul i kroppen. Det finns sju virvlande huvudchakra från svanskotan till huvudet. Var och en av de sju huvudchakrana korresponderar till nerver och organ samt våra psykologiska, emotionella och andliga tillstånd. Eftersom allt rör sig är det viktigt att våra sju huvudchakra förblir öppna och flytande. Om det finns en blockering är energiflödena begränsade. Tänk på något så enkelt som ditt badkarsavlopp. Om du låter för mycket hår gå in i avloppet, kommer badkaret till slut att inte kunna få flöde på avrinningen, stagnera och så småningom växer bakterier och mögel. Så är också med våra kroppar och chakran. Men istället för bakterier och mögel blir det sjukdom av olika slag, beroende på vart stoppet är.

Tidigare deltagares upplevelser:

"Kursen har hjälpt mig mycket på min fortsatta resa mot att läka min kropp inifrån och ut.

Har fått många nya verktyg att jobba med, många nya uppvaknanden.

Längtar till fortsättningskursen redan nu. Tack" Emma

"Den kursen passade mig perfekt. Lite bekymmer i början med att vara vaken men det löste sig efter några gånger. Jag längtade till varje torsdag så jag fick sätta mig ner o meditera för ett nytt chakra. Tusen tack " Tove

Praktiskt:

START: Måndag 31 januari kl 18.00-20.00.

Ljudfiler (meditationer) och information om veckans chakra kommer även skickas till er via mail efter varje kurstillfälle för er att fortsätta jobba med hemma om så önskar, eller om ni missar nåt tillfälle. Ett chakra bearbetas vid varje kurstillfälle.

ANMÄLAN är bindande. Sista anmälningsdatum 24/1-2022. Begränsat antal platser.

PLATS: Frirum, Köpmangatan 12 Sandviken

INVESTERING: 1500 kr, faktureras eller betalas via swish. Går att dela upp på 2 betalningstillfällen.

VARMT VÄLKOMNA!! Maja/ Healingrummet

