***Kvinde*** - ***Træk vejret – og giv slip***

******

At lære at bruge åndedrættet bevidst, kan blive en virkelig kærlig gave til dig selv. Når du bliver rørt af livet, når følelserne løber afsted med dig, når noget trigger dig. Vi har åndedrættet lige ved hånden, så lad os bruge det til gavn og glæde for vores liv. Uanset hvad livet byder ind med. Det bevidste åndedræt, skal næres og trænes, og jo mere vi øver os, jo bedre vil vi sammen med åndedrættet, mestre vores liv. Blodet bliver iltet, så livgivende for den krop du bor i. Derved slippes spændinger og blokeringer, for at din livskraft bedre vil kunne flyde, og du kommer fysisk tilstede i din krop.

Det stille NU – uden tanker opstår. Vi gør det sammen…..Du vælger den bevidste vejrtrækning, at åbne op for livet, måske på en ny måde…..for at gøre dig mere levende og bevidst om dit liv.

Har du lyst til at være en del af et fællesskab, hvor det bevidste åndedræt er i fokus/trænes?

Vi vil arbejde med guidede meditationer, 2&2 øvelser, delinger, samt lytte til vores indre barn og give hende taletid.

Sted: Huset Sanitas Ndr. Jernbanevej 16 A st. 3400 Hillerød

Tid : kl. 18-21.30 d. 27/1.+24/2.+(15/3).+6/4+4/5

Pris: 800,-kr. Tilmelding: [Husetsanitas@gmail.com](mailto:Husetsanitas@gmail.com) eller 23280788

De kærligeste hilsner  Anita  Hanne