**SOURCE Åndedrætsterapi workshop**

*v/ Lene Dupont & Lene Kiær Nielsen*

**Onsdag den 29. januar 2020 kl. 17 – 20.30**

Med fokus på dig og dine behov afholder vi en workshop, hvor du med støtte af dit åndedræt kan komme ned i kroppen og mærke din livsenergi og vitalitet.

Du vil via meditation og en åndedrætsterapisession blive introduceret til det bevidste åndedræt og opleve, hvordan din vejrtrækning kan støtte dig til at slippe uro og tankemylder og i stedet skabe indre ro og øget velvære.

***SOURCE Process & Breathwork*** er udviklet og introduceret i Danmark af Binne A Dansby.

SOURCE Åndedrætsterapi er en blid og forløsende terapiform, og et kraftfuldt redskab til at hjælpe med at slippe fri af gamle vaner, overbevisninger eller traumer, som ikke gavner dig længere. Du kommer ind til kernen og kærligheden i dig selv og genskaber kontakten med dit hjerte og din krop.

Et område vi som mennesker udfordres på i vores tid. Grænsen mellem at samarbejde og være en del af et fællesskab uden at yde mere, end vi har lyst til, er hårfin.

Det kræver en høj grad af integritet at turde sige JA til sig selv, så vi kan møde os selv og hinanden med den respekt og kærlighed, vi alle fortjener.

Alle er velkomne - det kræves ingen forudsætninger for at

deltage. Der serveres te og snacks i pausen.

**Sted:** Huset Sanitas – parkering bag huset – husk at indtaste nr. plade i automaten i opgangen

**Adresse**: Ndr. Jernbanevej 16A, 3400 Hillerød – tæt på Hillerød station

**Tilmelding:** senest den 24.1.2020 på mail eller mobil:

[lenedupontlinden@gmail.com](mailto:lenedupontlinden@gmail.com) - 30 64 24 27 eller [lenekiaer@gmail.com](mailto:lenekiaer@gmail.com) - 29 63 11 02

**Pris**: 150 kr. der betales via Mobilepay 30 64 24 27 eller på konto nr. der fremsendes via mail ved tilmelding

Der er et begrænset antal pladser, og du er først sikret en plads, når din betaling er modtaget.

**Hvem er vi**:

Vi er begge nyuddannede åndedrætsterapeuter og vores ønske er at udbrede SOURCE Åndedrætsterapi. Det er et unikt værktøj til igen at mærke følelser, behov og grænser.

Du er velkommen til at kontakte os, hvis du har nogle spørgsmål. Vi glæder os til at se dig



Du kan læse mere om Binnie på [www.binnieadansby.com](http://www.binnieadansby.com/)