

Hitta ditt inre lugn, våren

Kuvaus

Vi har alla stressiga perioder i våra liv vilket kan orsaka bl.a. värk och spänningar i kroppen, trötthet, irritation och ångest. Det finns dock många sätt att förebygga och minska den negativa stressen. I denna kurs fokuserar vi varje vecka på olika meditationer och avslappningstekniker som hjälper dig att släppa stressen och må bättre. Välkommen med och njut av en timmes avkoppling och vila för ditt eget välbefinnande.

Klä dig i mjuka och sköna kläder och ta med eget liggunderlag, filt, två kuddar och en vattenflaska.

...

Kurssikoodi

610103

Kurssimaksu

34,00 €

Kurssin kielet

Ruotsi

Opettajat

Camilla Fagerholm

Ilmoittautuminen

19.08.2024 08:00 - Jatkuva

Aika

15.01.2025 - 23.04.2025

Keskiviikko 19:00-20:00

Oppitunteja: 19 (13 krt)

Paikka

Arbis - Yogasali
Koulukatu 25-27 B, 68600 Pietarsaari