

## Mentorprogram – Medicinhjulet 6 platser.



För dig som har viljan att utvecklas och är nyfiken på dig själv, andra, mindfulness och andlighet. Programmet innehåller djupa rensningar och skapar klarhet för inre helanden och förändringar. Förändringen inom dig kommer att spegla din yttre värld. Följ med på en resa med kraftfulla meditationer och visdom ifrån dina egna upplevelser.

Maximalt 6 deltagare. I programmet ingår 5 söndagar med gruppträffar och 5 individuella coaching/healing-sessioner till var och en av deltagarna.

Söndagarna innehåller olika teman. Varje gång görs rensningar via meditationer, ceremonier, processer, mudras, mantran och intentioner. Enkla rörelser för att frigöra spänningar.

- Det vita Medicinhjulet
- Emotionell detox - Släpp gammalt
- Frigör energi för kärlek, ljus och kraft
- Lämna rädslor, jämförelse och dömande - Säkerhet och kontroll
- Förbered dig för stora förändringar - Stå i din kraft

**Datum:** söndagar 30/1, 20/2, 20/3, 24/4 och 15/5, kl.10:00-14:00.

**Investering:** 9500kr för 5 söndagar och 5 individuella sessioner à 60 min

**Plats:** Torsbygatan 36 – Centret för hela dig

**Ledare:** Lisa Hammar

Individuella sessioner: vecka 5, 9 (on-line), 14, 19 och 23. Det går bra att träffas fysiskt eller on-line för de individuella sessionerna.

**Övrigt:** Medtag egen yogamatta, filt och en tekopp/vattenflaska

**Välkommen att höra av dig 070 313 70 73 Email: [lisa@yogavayu.se](mailto:lisa@yogavayu.se)**