

## Mentorprogram – Medicinhjulet 6 platser.



För dig som har viljan att utvecklas och är nyfiken på dig själv, andra, din hälsa, mindfulness och andlighet. Programmet innehåller djupa rensningar och skapar klarhet för inre och yttre förändringar. Förändringen inom dig kommer att spegla din yttre värld. Tillsammans skapar vi bland annat nya välgörande och hälsosamma vardagsrutiner. Följ med på en resa mot en förbättrad hälsa, kraftfulla meditationer för förändring och inre visdom ifrån 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 bjuds på te och vegetarisk lunch under dagen.

- Det vita Medicinhjulet – skapa nya hälsosamma rutiner
- 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 25/9, 23/10, 20/11, 18/12 och 15/1, kl.10:00-14:30.

**Investering:** 11.000kr för 5 söndagar och 5 individuella sessioner à 60 min

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

**Ledare:** Lisa Hammar

Individuella sessioner: vecka 37/38, 41, 44/45, 49 och vecka 1 eller 2. 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)**