

Mentorprogram – Medicinhjulet & platser.



Programmet är för dig som har viljan att utvecklas och är nyfiken på dig själv, andlighet och personlig utveckling, hälsa och mindfulness/meditation. Gruppträffarna innehåller djupa rensningar med hjälp av olika transformativa verktyg, bland annat medicin hjulet, övningar ifrån den yogiska traditionen, medvetenhet och starka meditationen. Övningarna öppnar upp seendet och ger klarhet för inre/yttre förändringar.

Transformation inom dig kommer att spegla din yttre värld. Tillsammans skapar vi nya välgörande och hälsosamma vardagsrutiner vilket förbättrar din hälsa, ger mer glädje och kärlek i livet och mer utrymme för inre helande och visdom utifrån egna upplevelser. Välkommen på en inre utvecklade resa med mig och ljusgruppen.

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

Varje träff har olika teman. Rensningar av blockeringar och påfyllning av kraft sker via meditationer, enkla rörelser, ceremonier, processer, mudras, mantran och intentioner. 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 29/1, 19/2, 19/3, 23/4 och 14/5, kl.10:00-15:00.

Investering: 10.900kr för 5 söndagar och 5 individuella sessioner à 60 min

Plats: Torsbygatan 36 - Centret för hela dig vid Farsta centrum, Stockholm.

Ledare: Lisa Hammar

Det går bra att träffas fysiskt eller on-line för de individuella sessionerna.

Välkommen att höra av dig 070 313 70 73 Email: lisa@yogavayu.se