

Kurs i Medveten Andning – Lidköping 6 maj

Vill du:

- Förbättra din andning?
- Öka din energi och fettförbränning?
- Stärka ditt hjärta?
- Sova bättre?
- Minska stress och öka ditt inre lugn?
- Öka din koncentration och mentala klarhet?



Fantastisk feedback – ”Denna kurs borde alla gå”, ”Jag är mer harmonisk”, ”Jag har mycket mer energi”, ”Jag sover mycket mindre och vaknar pigg”, ”Min inre stress har minskat kraftigt”, ”Jag har slutat snarka”, ”Jag har slutat med min astmaspray”

Vi andas 25 000 gånger per dag och andningen är vår viktigaste regulator för hälsa och välbefinnande. En förbättrad andning ökar syresättningen i hjärta, muskler och hjärna. Det ger mer energi, starkare hjärta, lugnare hjärna, ökad fettförbränning, minskad stress och bättre matsmältning.



Relaxator andningstränare



Denna unika kurs kombinerar grundläggande teoretisk genomgång med enkla, praktiska övningar.

Utbildare är Anders Olsson, grundare av metoden **Medveten Andning** och författare till boken med samma namn. *Köp boken på kursen för 150:- (ord pris 200:-)*

Plats	Fabriksgatan 4, R-Strand Matsalar, Lidköping
Datum	6 maj 2012
Tid	17:30 - 20:30
Kostnad	600:-. I kursavgiften ingår Relaxator andningstränare (värde 300:-)
Anmälan	info@sorena.se eller 08-36 03 08
Mer info	www.sorena.se