



Yoga, mindfulness, healing & dybdeafspænding

Lørdag d. 29. august 2026 kl. 10.00-12.00

Søndag d. 27. september 2026 kl. 10.00-12.00

Lørdag d. 14. november 2026 kl. 10.00-12.00

Fordybelse • Fornyelse • Forkælelse

Vi arbejder med en blanding af fysisk yoga, åndedrætsarbejde, meditation og healing. Den type healing, vi bruger, kan anvendes af alle og kræver derfor ikke, at man kender til healing i forvejen.

Fordybelsen er:

At de fleste hverdage ikke rummer så meget mulighed for fordybelse.

Endsige afspænding. Derfor har vi brug for disse fordybende og afspændende rum, hvor hele systemet dybdeafspændes, og vi derigennem opnår en fordybelse indad.

Fornyelse er:

Regenerering af systemet. Det sørger den fysiske yoga og åndedrætsarbejde primært for. Systemet nulstilles og renses - og kan så igen opfyldes af ny energi.

Forkælelsen er:

Gaven dig selv. En forkælelse af krop, nervesystem, hjerne og sjæl.

Tilsammen danner fordybelsen, fornyelsen og forkælelsen en forstærket kontakt indad mod kernen, den dybere identitet og de ressourcer, som kun kan nås dér.

Se priser og hvordan du tilmelder dig på bagsiden.

Tilmelding

Yoga, mindfulness, healing & dybdeafspænding

Simon V. J. Hansen har en omfattende baggrund indenfor Hatha yoga med 20 års erfaring.

Læs mere om Simon på vores hjemmeside.



2 timers workshop

Yoga, mindfulness, healing & dybdeafspænding

Pris: 275,- DKK

Tilmeld dig her: www.husetiro.dk/events



Book bord på Woodys Café & Madbar

Se menukort her: www.husetiro.dk/woodys

Mail: ikast@woodysandfriends.dk

Tlf: 53 61 80 94

