



Alba Agoras
-Hälsa för Kropp och Själ-

www.alba-agoras.se

0704 – 79 14 45

www.aromabutiken.se

Föredrag

I min lokal eller hos er, välj själv.

Anmälan per mail eller telefon

Mail : alba-agoras@tele2.se Mobil : 0704 – 79 14 45

Aromaterapi i vardagen

Hög ditt och andras välbefinnande med eteriska oljor.

Vi lär oss hur vi kan sova bättre, minska stressen, lindra huvudvärk och mycket mer. Lukta oss till en bättre balans i hormonsystemet.

Hur vi använder eteriska oljor i vardagen i husapotek, reseapotek, på jobbet och i köket.

Föredrag på ca 1,5 tim Intresseanmälan



Stressad ? Vad kan Du göra åt det ?

Hur kan du hjälpa dig själv till ett mer aktivt och för dig mer fullkomligt liv ?

Övningar ingår

Vi får också reda på varför vi beter oss som vi gör och hur vi kan rätta till våra beteenden så att de passar till hur vi vill leva.

- ✚ Vad är stress ?
- ✚ Hur reagerar kroppen ?
- ✚ Vad tänker dina tankar ?
- ✚ Hur andas du ?
- ✚ Varför reagerar kroppen som den gör ?
- ✚ Vad kan jag göra åt det ?
- ✚ Kan jag förebygga ?
- ✚ Är det bra med stress ?
- ✚ Vad blir följderna ?
- ✚ Tips och råd hur du går tillväga får du under kvällen.



Föredrag på ca 2,5 tim Intresseanmälan



Alba Agoras

-Hälsa för Kropp och Själ-

www.alba-agoras.se

0704 – 79 14 45

www.aromabutiken.se

Fibromyalgi

Fibromyalgi (FM) är ett kroniskt smärtsyndrom som kännetecknas av långvarig utbredd smärta, ömhet, sömnstörningar och trötthet.

Jag berättar hur fibromassagen kan hjälpa dig och hur den fungerar

Fibromassagen ger en avslappning, och smärtlindring som i sig leder till bättre sömn och en bättre levnadssituation.

Ger goda resultat på stressrelaterade/utbrända sjukdomar.

Föredrag på ca 1,5 tim

Intresseanmälan

