



Alba Agoras
-Hälsa för Kropp och Själ-

www.alba-agoras.se

0704 – 79 14 45

www.aromabutiken.se

Meditation och avslappning

- ✚ Endast för nybörjare
- ✚ Information om vad och hur meditation och avslappning fungerar
- ✚ Olika tekniker för att kunna slappna av
- ✚ Du får hemuppgifter till varje gång
- ✚ Vi fikar och pratar efteråt (ingår ej i priset men fika finns till mycket överkomliga priser)



10 gånger ca 1 tim varje gång utom den första där vi har 1,5 tim
Pris 600kr

Start vid fullbokad kurs

Fortsättning på kursen :

meditationsträffar där vi träffas och mediterar tillsammans.

Vi provar olika meditationsövningar.

Träffarna kommer att betalas med en mindre engångssumma för varje kväll, utan anmälaning

Det här resultaten får Du av att du mediterar :

- ✚ Ökad livskvalitet och bättre hälsa
- ✚ Mer energi
- ✚ Bättre kontroll över ditt liv
- ✚ Effektiv stressreduktion
- ✚ Förmåga att "ladda batterierna", även när du befinner dig i stressade situationer
- ✚ Blir lugnare
- ✚ Bättre självkontroll
- ✚ Lättare att skratta vilket bara detleder till ett friskare aktivare liv
- ✚ Du blir intelligentare
- ✚ Tid att reflektera och prioritera
- ✚ Bättre koncentrationsförmåga
- ✚ Bättre sömn
- ✚ Bättre på att läsa kroppens signaler
- ✚ Bättre prestationsförmåga, både fysiskt och psykiskt
- ✚ Du blir friskare
- ✚ Bättre på att lyssna och uppfatta signaler dina och andras



Dagtid eller Kvällstid

Anmälaning per mail eller telefon

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

OBS! Se till att också anmäla vilka dagar och tider som passar just dig