



Lördagen 22 oktober 2022 kl 9.30 – 16.00

## **BREATHWORK & MEDITATION**

Brännkyrkagatan 55, Stockholm

Idag har stress och mental ohälsa blivit ett stort folkhälsoproblem. Med fokus på kroppens egen intelligens kan vi tillsammans råda bot på detta.

Spännande, utmanande och fantastiskt roligt!

Du får med dig nycklar och praktiska verktyg som du har stor användning av i din vardag.

**22 oktober 09.30 – 16.00**

En dag med energigivande och roliga övningar. Vi arbetar med kroppen och använder bl.a verktyg som; yoga, dans och meditation i möten. Vi avslutar med en Frigörande andning som tar dig till kroppen och nuet.

"Djupt berörande och ett fint sätt att komma tillbaka till sig själv"  
Max

"Otroligt vilka insikter jag fått på bara en enda dag"  
Agneta

Anmälan & info: [roger@rogerkangas.se](mailto:roger@rogerkangas.se) 070 – 673 38 07

### Pris & information

1180 Sek.  
Moms tillkommer för företag.

Ta med bekväma kläder för rörelse, yogamatta om du har och en lätt lunch eller ät ute om du behöver äta?  
Frukt och te finns.

#### Plats:

Brännkyrkagatan 55  
Stockholm

[www.annaahlefeldt.se](http://www.annaahlefeldt.se)

#### Bokning & info:

[roger@rogerkangas.se](mailto:roger@rogerkangas.se)  
070-673 38 07



Roger Kangas har jobbat med hälsa och personlig utveckling i över 20 år. Tillsammans med läkaren Birgitta Bruner har han sedan 1995 haft kurser i självkännedom och arbetar idag som terapeut på Vitaliseras kurser. Förutom en gedigen kunskap om hjärnan har han utvecklat och studerat kraftfulla fysiska meditationer och andning som förändrar på djupet.

Välkomna!