



Lördagar 11/2, 25/3 -23

BREATHWORK & MEDITATION

Bänkåsviken, Alnö, Sundsvall

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.

11 Feb, 25 Mars 2023 kl 09.30 – 16.00

Du kan välja en dag eller bägge, som det passar dig, med olika teman vid varje tillfälle. En dag med energigivande och roliga övningar där vi arbetar med kroppen och använder verktyg som; yoga, dans och meditation i möten. Vi avslutar med en Frigörande andning som tar dig till kroppen och nuet.

Info & anmälan: Notera vilken dag du vill vara med på.
Du får en bekräftelse på mail.

roger@rogerkangas.se

070 – 673 38 07

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

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

Pris & information

1180 Sek.
Moms tillkommer för företag.

Ta med bekväma kläder för rörelse, yogamatta om du har och en lätt lunch. Frukt och te finns.

Plats:

Bänkåsviken, Alnö,
Sundsvall

<http://www.bankasviken.se/hitta-hit/>

Bokning & info:

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!