

# BREATHWORK & MEDITATION

Välkommen att utforska kraften i BreathWork, Meditation, Yoga och Tystnad. Kombinationen av dessa kraftfulla metoder ger i slutändan oftast ett tillstånd av lugn och ro.

Lördag 30 september 2023 kl 10.00-15.00

Vi börjar med Yoga och meditation och efter det en introduktion till dagens retreat. Du behöver ingen tidigare erfarenhet.

Breathwork är en teknik som tar andningen till nya höjder, du frigör spänningar, rensar sinnet och får en djupare förbindelse med din kropp och själ. Upplev hur varje andetag kan bli en port till inre helande och personlig utveckling.

Vi kommer att lotsa dig genom olika tekniker och guida dig till att uppnå en djupare medvetenhetsnivå. Utforska den inre tystnaden och upptäck den oändliga potentialen som finns i dig.

Välkommen till 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.

Kostnad: Kurs 590 kr/dag

Info & anmälan: [roger@rogerkangas.se](mailto: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

**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.

