



Lördag 2/12 -23

BREATHWORK & MEDITATION

Tornhuset, Köpmangatan 15, 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.

2 december 2023 kl 10.00 – 15.00

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:

roger@rogerkangas.se

070 – 673 38 07

Du får en bekräftelse på mail.

"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

590 Sek
Moms tillkommer för företag.

Ta med bekväma kläder för rörelse, yogamatta om du har och en lätt lunch om du behöver äta.

Plats: Tornhuset,
Köpmangatan 15 Sundsvall

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 Brunen 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!