

## Eftermiddags*meditationer*

Fyra eftermiddagar gör vi tre unika/olika, guidade/ledda meditationer i en liten grupp.

Meditation är ett fantastiskt sätt att lära känna sig själv, att lyssna inåt men också att vila. Att meditera i grupp innebär att upplevelsen många gånger ökar i skärpa och energi. Varje meditation jag sätter ihop utgår från gruppens behov. Ska vi fokusera på den fysiska kroppens behov av återhämtning, möten med inre vägledare eller någon form av andlighet? Gruppen styr innehållet. Utrymmen för återkoppling och möjlighet att dela med sig av upplevelsen kommer att finnas men är högst frivilligt.

Forskningen har visat på många positiva, mätbara effekter av meditation. Inflammationer i kroppen minskar, bättre sömn, mindre ångest och nedstämdhet, ökad koncentrationsförmåga och vardagsenergi. Alltså det finns all anledning att prova på.

Du kan välja att komma på enstaka tillfällen i mån av plats och du kan också välja att boka och betala för alla fyra tillfällen på en gång.

**Datum:** Söndagar 19/1, 23/2, 5/4 och 26/4

**Tid:** 14–17

**Förkunskap:** Deltagit i någon ledd meditation.

Max 8 personer

Du kan sitta eller ligga under meditationen. Vill du ligga ta med underlag, kudde eller det som önskas. En filt, tofflor och bekväma kläder är alltid skönt att ha.

**Pris per gång:** 300 kr, betalas vid bokning när du fått bekräftelse att det finns plats.

**Pris för alla 4 tillfällen:** 1050 kr. Anmälningsavgift: 300 kr. Resterande summa 750 kr betalas senast 19/1.

**Plats:** Willows hälsa, Trädgårdsgatan 11, ½ tr ner, Uppsala

**Anmälan:** anjasal@me.com. Anmälan är bindande

Betala inget förrän du fått en bekräftelse på ditt deltagande. Betalning sker via swish 0708437974 eller bankgiro, se nedan.

Frågor och funderingar, tvekan inte att höra av dig

Varmt välkommen!



*Om du är FB-användare så ligger också detta erbjudande som event på min FB-sida Skal&Kärna.*

<b>adress</b>	<b>telefon</b>	<b>e-post</b>	<b>bankgiro</b>	<b>organisations nr.</b>
Otto Myrbergsväg 21 752 31 Uppsala	0708-43 79 74	anjasal@me.com	5076-3168	610823-1082 Innehar FA-skattsedel