

## ***Prova på meditation under en dag***

Har du tänkt att du skulle vilja prova på meditation men inte kommit dig för? I så fall är detta tillfället för dig. Mer van att meditera? Du är självklart också välkommen för en dag med inre stillhet.

Fokus under denna dag är att prova olika typer av meditationer för att hitta en form som man själv kan känna sig bekväm med. Du behöver ingen förkunskap alls. Du kommer under dagen att få prova olika former av meditationer med olika fokus, allt från avslappning, inre möten, med mantra, med enbart musik och till en i tystnad.

Under stillhet som meditation ger finns en möjlighet att höra sig själv och sin inre röst. Det ger inte bara lisa för själen utan forskning visar också på flera andra positiva effekter.

Fysiologiska som sänkta kortisolnivåer, ökade anti-inflammatorisk aktivitet. Psykologiska effekter som bättre sömn, mindre ångest och nedstämdhet, ökad koncentrationsförmåga och mer ork och energi i vardagen.

Det kommer finnas möjlighet att både sitta och ligga. Vill du ligga behöver du ta med egen yogamatta eller liknande och filt/kudde. Mjuka och bekväma kläder är en fördel. Max 8 deltagare.

**Datum: Lördag 22/2 eller 4/4**

**Tid: 11.00 - 17.00**

**Pris: 750 kr, matigare fika ingår. Anmälningavgift: 200 kr, sista anmälan 8/2 respektive 21/3. Resterande summa 550 kr betalas senast en vecka innan det datum som du anmält dig till.**

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

**Anmälan: [anjasal@me.com](mailto: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, tveka 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	<a href="mailto:anjasal@me.com">anjasal@me.com</a>	5076-3168	610823-1082 Innehar FA-skattsedel

---

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