

Vårens program 2010

Föreläsningar:

Alltid andra måndagen i månaden

- 8 februari "Du blir vad du äter" – Om tillsatser, ekologisk mat och allt annat du behöver veta om det vi stoppar i oss.
Lena Nätt
- 8 mars "Mindfulness" - Hur vi tar tillvara på dagen och lever här och nu.
Yvonne Sjöberg
- 12 april "Jordstrålning" - Vad är currylinjer och hartmannlinjer? Påverkar de människor och djur? Demonstration av hur du hittar linjerna.

Alla föreläsningar kostar 100:- inkl fika.
Tid: 19.00 – ca.21.00

Kurser

Mindfulness

Vi lär oss se vardagen på ett nytt sätt, att tänka om, minska stress och lyssna till oss själva.
Måndagar 18.30 – 20.45
Ledare: Yvonne Sjöberg
Plats: Sjörydsvillan, Mullsjö Pris: 615 kr/5 ggr

Medveten vikt

Du får lära dig hur du genom en klok inställning till kost, rörelse och attityd påverkar din livsföring till varaktiga förändringar.
Onsdagar 18.30 – 20.45
Ledare: Yvonne Sjöberg/ Karin Johansson
Plats: Sjörydsvillan, Mullsjö Pris: 615 kr/5 ggr

Yoga

Stol, för dig som inte kan sitta på golvet, torsdagar 17.00-18.30.
Energi för kropp och själ, torsdagar 18.45-20.15.
Båda passen innehåller andningsövningar, yogaställningar, mantra-meditation och avslappning.
Ledare: Susanne Karlström, www.livskraft.nu
Plats: Sjörydsvillan, Mullsjö
Start: 28 januari Pris: 700 kr/6 ggr



www.sjorydsvillan.se



Odeas

- hitta Din väg och Dina mål -

www.odeas.se