

# Land i deg selv

med Reiki Master Susanne



- Høstsemester 2023
- Annen hver søndag kl 18.00-19.15
- Instruktør: Susanne

Annen hver søndag kan du være med på timen «Land i deg selv» noe som kan være med på å gi deg den perfekte oppladingen du trenger, før en ny uke er i gang.

I denne timen vil du bli guidet inn i ulike hvilende posisjoner der du får tid til å finne ro, og hjerte får finne sin myke rytme. Kroppen og hodet får lande i stilhet og tilstedeværelse. Gjennom timen vil du også motta Reiki som vil styrke din vei til ro og harmoni, ved at jeg legger hendene på deg.

Reiki hjelper til med å balansere nervesystemet, slippe blokkeringer og stagnasjon, lindrer stress og smerte, samtidig som den gir en følelse av trygghet, mykhet og ro.



## Tidsplan:

|        |       |                |
|--------|-------|----------------|
| Søndag | 10/9  | kl 18.00-19.30 |
| Søndag | 24/9  | kl 18.00-19.30 |
| Søndag | 8/10  | kl 18.00-19.30 |
| Søndag | 22/10 | kl 18.00-19.30 |
| Søndag | 5/11  | kl 18.00-19.30 |
| Søndag | 19/11 | kl 18.00-19.30 |
| Søndag | 3/12  | kl 18.00-19.30 |
| Søndag | 17/12 | kl 18.00-19.30 |

## Gjennomføring

I en gruppe på inntil 16 personer, varighet per gang 75 minutter.

House Of Mindful Movement AS, Nordlandsveien 43, 8626 Mo.

Du kan låne yogamatte hos oss, eller ta med din egen. Vi har blokker, pledd og puter. Ta gjerne med en egen håndduk, varm genser og sokker og øyepute om du har det.

## Instruktør

Susanne er utdannet Reiki Master Teacher og Human Design coach. Hun brenner for at andre mennesker skal bli kjent sitt sanne jeg gjennom blant annet hvile og tilstedeværelse. Dette gjør hun på en varm og raus måte i sine timer.

## Pris:

Kr 1750,-

Undervisning er fritatt mva.

Påmeldingen er endelig ved innbetalt kursavgift.

Vennlig hilsen

House Of Mindful Movement

