

Varmt välkomna till kurs om andningen effekter - teori och praktik!

för medlemmar i Lymf Kalmar Län

Lördag 9 maj kl 9.30 till kl 15.30

i Kronobäcks Klosteruin, Kronobäck, Mönsterås

Andningens betydelse för att stödja kroppens lymfflöde är avgörande. En felaktig eller bristfällig andning kan minska flödet. En förbättring av andningen kan öka flödet och stödja det. Särskilt viktigt är det när det är blockeringar i lymfflödet, då behöver lymfsystemet extra hjälp av andningen.

MTC AndningsVandring – en "tipspromenad" full av intressanta fakta som tar dig steg för steg fram emot en avslappnande och läkande andning. Nyttiga övningar för att hitta sina viktigaste andningsmuskler.

Till varje deltagare medföljer: Ett protokoll att fylla i under rundan och ett deltagarkompendium med alla viktiga grunder i för att kunna fortsätta sin andningsresa på egen hand. Andningsvandring är framtagen i samarbete med studieförbundet NBV.

Kursledare Madeleine Blomberg, Bergkvara som är utbildad andningsinstruktör. Läs mer här <http://www.tavarlig.se/andning-energi/andningsvandring/>

Program för dagen

kl 9.30 - 10.00 Introduktion med kaffe/te

kl 10.00 - 12.00 Andningsvandring med Madeleine Blomberg, andningsinstruktör

kl 12.00 - 13.00 Lymfvänlig lunch med exotisk planka

kl 13.00 - 15.30 Andningsvandring fortsättning

Anmälan

Kostnad 100 kr/person anmälan till Eva Elsrud,
eva@lymfkalmarlan.se eller telefon 073-672 35 05.

Vid anmälan ange

- personnummer
- namn
- adress
- telefonnummer
- e-postadress
- kontonr för reseersättning, vid minst 75 kr. Vid kollektivtrafik/ färdtjänst ska kvitto bifogas.

