

Yoga workshop för högkänsliga - NÄTBASERAD KURS

Kursbeskrivning

Yogaworkshop kring högkänslighet, som riktar sig till både dig som själv är högkänslig eller har någon i din närhet med detta personlighetsdrag, eller bara vill bekanta dig med ytterligare en aspekt av yogan. Under workshopen närmar vi oss högkänslighetens uttryck och hur vi med hjälp av yogan kan balansera upp och stärka de sidor av oss, som påverkas av vår förhöjda sensitivitet. Andningsövningar, yogaserier och meditationstekniker. Under workshopen sker både den teoretiska undervisningen och de praktiska delarna utgående från den högkänsligas förutsättningar.

...

Kurskod

830229

Kursavgift

17,50 €

Kursspråk

Svenska

Lärare

Nina Åbrandt

Anmälningstid

19.08.2020 17:00 - Non-stop

Tidpunkt

25.10.2020 - 25.10.2020

Söndag 17:00-19:00

Plats

Korsholm - Online

Via nätet