

# gammal läkekonst

## Rörelse och dans

En utbildning till dig som alltid känt attraktion och lust till rörelse och musik och som antagligen redan vet att träning och rörelse är bra för dig men vill ta ett steg till. Följ med på en inre resa via din kropp där målet är en kraftfullare och sannare rörelse i ditt nuvarande liv.

**"Du är unik och fantastisk, upptäck ditt unika jag och lär dig att njuta av att vara den du är"**

Dina rörelser, din rytm, ja allt som pågår i din kropp kan accepteras och tas om hand. Kanske bär du på instängd kraft som du inte använder? Kanske har du bubblande glädje och spontanitet som inte får plats i ditt nuvarande liv? Kanske finns det oro och rädsla som du känner och kan ge uttryck för i rörelse, att acceptera och släppa greppet om det som inte behövs längre utan släppa fram mer liv. Eller har du massor av spännande egenskaper och talanger som du ännu inte fått kontakt med.

**"När du lärt känna din inre kropp så är du helt enkelt i kontakt med allt"**

Där finns ingen oro, begränsning eller förväntning. Där och bara där, kan du verkligen uppleva vem du är. Det här behöver vi träna, att förflytta vårt medvetande in i våra kroppar, när vi gör det så kan vi röra oss fram i livet och skapa det vi verkligen vill ha. Det finns massor att vinna.

Du är unik,  
upptäck  
ditt unika jag och lär  
dig njuta av att vara  
den du är.

(L)EVA EDUCATION presenterar Rörelse och dans - gammal läkekonst.

### Hur går det till?

Vi gör det tillsammans, men var och en tar hand om sin unika process. Vi gläds åt varandras resa, vi drar nytta av den gruppenergi som skapas när alla vågar vara sanna. Vi varvar fri rörelse med övningar och allt handlar om din kommunikation med din kropp. Vi tränar oss i att vara tillsammans utan massor av ord. Vi tränar oss att skapa den integritet vi vill ha. Vi tränar oss i att vara tillåtande för andra genom att acceptera dem för vad de är. Men framförallt är det häftigt, levande och kul.

### Huvudspår

#### *Shang Ming*

- rörelser som öppnar energiflödet.

#### *Intuitiva rörelseövningar*

- för att följa det som pågår i din kropp i nuet.

- för öppning av olika kraftcentrum.

- för att finna rörelser i olika rytmer.

#### *Beröring*

- massage, sensitivitetsträning

#### *Forumspel, Kreativt skrivande,*

*Lyssnarskap*

### Kursledare

Eva Pettersson. Eva har drivit friskvårdsföretag och projekt i hälsa sedan 1989. Hon var med och startade HälsoLotsen 1996 och arbetar med föredrag

och utbildningar som handlar om att få igång människor till rörelse och energi. Eva har stor kunskap i många former av kroppsterapier, hennes egen specialitet är Ming-massage.

## Aktuella kurser se under Schema eller På gång

Anmälan: tel. 070-755 54 36, [info@halsolotsen.com](mailto:info@halsolotsen.com)



### (L)EVA EDUCATION

Tel. 08-590 756 61, 070-755 54 36, [eva@halsolotsen.com](mailto:eva@halsolotsen.com), [www.halsolotsen.com](http://www.halsolotsen.com)  
(L)EVA EDUCATION är ett företag i HälsoLotsen