

Rörelse och dans

- gammal läkekonst



En utbildning till dig som känner 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.

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 gruppenenergi 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.

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.

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



Eva Pettersson