



hela kroppen

Nyhetsbrev – maj

Nu grönskar det och vi känner livet i oss, som Madicken sa. Så här års återvänder ljuset och energin. Ta vara på tiden och var utomhus så mycket som möjligt!

Om du har lust, har jag massor med möjligheter att lära nytt för din hälsa: Kurser i Reiki, TRE och behandlingar.



Intresserad av någon av kurserna?

Maila karin@helakroppen.nu

Dags för behandling?
Boka digitalt – tryck på knappen!

BOKA TID

KURS I REIKI 1

Mästaren Usui beskrev Reiki som:
*"Den hemliga konsten att bjuda in lyckan.
Den mirakulösa medicinen mot alla sjukdomar."*

Reiki är ett kravlöst men effektivt redskap för självutveckling, glädje och hälsa. En vacker motpol i vår stressiga och splittrade värld.

Reiki är en av de alternativa tekniker som nu implementeras av skolmedicinen. På omkring 60 stora sjukhus i USA finns anställda terapeuter, sjuksköterskor utbildas i Reiki och i Schweiz erbjuder deras försäkringskassa kurser till utmattade.

Kursen innehåller teori och praktik. På två dagar lär du dig allt du behöver för att använda detta fantastiska redskap. Alla kan!



Två kurstillfällen att välja mellan:

25-26 maj

5-6 juli

Pris: 2300 kr

KURS I REIKI 2

Du får tillgång till fantastiskt effektiva och härliga redskap att jobba vidare med och utveckla din Reiki.

Du lär dig att sända Reiki – på distans, till händelser, människor och djur samt leda energin i olika riktningar.



Givetvis blir det också en energihöjning och ett högre flöde – en uppgradering, helt enkelt. Du kommer att kunna ge dig själv en hel behandling på bara 15 minuter i stället för en timme!

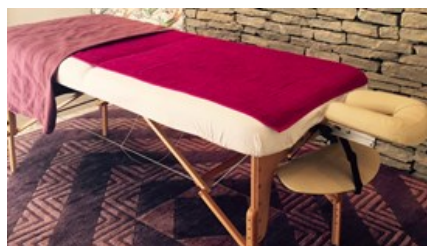
17-18 juni
Pris: 3000 kr

KURS I BEHANDLINGSTEKNIK

Vill du utveckla dig i att ge andra Reiki? Under sex kurstillfällen, kvällstid, övar vi vår intuition, vår förmåga att tolka och vårt bemötande av olika personer.

Vi går igenom knep och trix som jag har utvecklat genom åren, samtalar kring upplevelser, gör olika typer av intuitionsövningar och övar praktiskt.

Det spelar ingen roll om du har Reiki 1 eller Reiki 2 – vi jobbar på vår egen nivå.



Preliminärt:
Tis v 22-27, kl 19-21.30
Pris: 2 500 kr

TRE - Tension and Trauma Release Exercises

I höst har jag bjudit in en instruktör i TRE till Gotland, Deva Laya Guleng. Hon kommer att hålla kurs här, om vi är tillräckligt många som vill gå. TRE är speciellt fokuserad på trauman och spänningar i bäckenet och psoas-muskeln. Genom skakningsövningar kan du själv arbeta med det som är lagrat i kroppen.

Hon kommer att hålla kurs 20-22 oktober.
4 500 kr – tidig anmälan 4 050 kr.

Intresserad? Hör av dig så skickar jag mer information.
Här finns en länk till Devas [Facebookevent](#).
Vill du anmäla dig direkt? [Klicka här](#).



VERKTYG FÖR HÄLSA

Det behövs olika verktyg för att bygga ett hus. Även om skruvmejseln är aldrig så bra, kommer du inte hela vägen med den. Så kan det vara med hälsan också. Jag har därför samlat på mig ett gäng kompetenta terapeuter här i Visby, som jag har förtroende för och kan rekommendera. Vi kallar oss Verktyg för hälsa.

Karin Leoson – Horstmann-tekniken, Reiki, Rörelseanalys, träningspass

Sara Östervall – Fysiopraktik, träningspass

Louisa Johansson – Zonterapi

Judith Dekker – Bildanalys, Reiki

Simona Broander – Massage, ART-neuro, Reiki

Tillsammans kan vi erbjuda olika tekniker för ditt hälsobygge och också hitta på

roligheter tillsammans! Som en start står vi på vårmaknaden på Stora torget i Visby 27-28 maj och berättar om våra respektive verksamheter.

Gå in och gilla vår sida på [Facebook!](#)

TRÄNA & MÅ GOTT

Sommarkurs i Jazzdans

Fre 16.30-18

Start: 2 juni, 5 ggr

Pris: 800 kr

Anmälan: Via [mail](#)

Att dansa sceniskt är fantastiskt roligt! Du får verkligen gå igenom hela kroppen, leda upp det som är stelt och stärka det som är svagt. Men viktigast av allt: Du får röra dig vackert, kaxigt, gungigt och flirtigt – helt enkelt uttrycka dig med hela kroppen. Vi lär känna våra kroppar och leker med kombinationer i olika stilar. Härlig musik och många skratt utlovas!

Free Movement i Tallunden

Tor 18.30-20 – vid fint väder

Start: 6 juli, håller på till mitten av augusti

Pris: 100 kr/gång

Ta med en yogamatta eller handduk och träna optimal rörelse med mig på gräs! Lugn musik, doft av tall och mjukt underlag. Varje gång går vi igenom optimal hållning, må bra-andning och övar på de fria rörelser som låser upp och frigör kroppen.

Det är förstås lite väderberoende... Håll koll på Hela kroppen på Facebook, där skriver jag om det blir träning eller om det är inställt.

Du kan också fråga via sms: 070-606 99 11.



Skickat med Postman - 500 gratis utskick per månad