



AVSLAPPNINGSÖVNINGAR OCH AVSPÄNNINGSTEKNIKER

- en intensivkurs under 6 – 8 veckor

- Vill du kunna återhämta dig snabbare efter en stressig dag och få kvalitetstid med familjen?
- Vill du kunna få ut mer av meditationen?
- Vill du lättare kunna somna när du finner att oron och tankarna maler?
- Vill du kunna få en effektivare vila under Tuppluren/Powernappen?
- Vill du vara mer vaken och fokuserad under arbetsdagen?

Då kanske intensivkursen Avslappningsövningar och avspänningstekniker är någonting för dig.

Syftet är:

att du utan yttre hjälpmedel i form av avslappningsmusik, app eller ljudfil ska kunna nå ett tillstånd av djup avspänning och avslappning

att du ska kunna anpassa avspänningsteknikerna till livets olika cykler – perioder av hög arbetsbelastning och stress och perioder av flyt.

Målet med kursen är:

att du vid något tillfälle, med hjälp av avspänningsteknikerna, ska kunna uppleva en nästan ögonblicklig avspänning och avslappning i hela kroppen. För de flesta tar detta, med daglig träning, mellan 6 – 8 veckor.

Upplägg och pris

Tid efter överenskommelse: du tillbringar 2,5 dag på centret under veckoslut eller mitt i veckan . Ankomst em/kväll dag 1 och avresa em/kväll dag 3. 2,5 dagar Under 2 dagar ges 6 sessioner med tid däremellan för vila, promenader och reflektion. I priset ingår en telefonkontakt i veckan mellan 15 – 45 minuter under de följande 6 – 8 veckorna för erfarenhetsutbyte och ytterligare instruktioner.

Kostnad som inkluderar boende och mat för en person	4.400 kr
Kostnad som inkluderar boende och mat för två personer	8 000 kr

Om boende och mat ordnas på egen hand är kostnaden för en person	3.300 kr
Om boende och mat ordnas på egen hand är kostnaden för två personer	6 000 kr

Ovanstående priser avser privatpersoner som betalar med redan skattade pengar,. Företag och organisationer betalar något högre pris – ring 070-748 1511 för info. Det överenskomna beloppet betalas till Bg 5481-9446