

En introduktion til en aften med åndedrætsterapi

Kom og vær med til en speciel introduktionsaften og oplev åndedrætsterapi med Geoffrey Smith.

Dette bliver en aften hvor du opdager og oplever åndedrættets styrke, og hvordan du ved hjælp af åndedrætsterapi kan få et mere fredfyldt, lykkeligt liv der er i tråd med dine højere ambitioner.

Denne aften er dedikeret til at dele erfaringer, til åndedrættet, til stress håndtering, og dit velbefindende. Med principper og øvelser fra mindfulness bevarer vi jordforbindelsen og holder fast i virkelighedens her og nu.

Hvad er det ?

Det er nogle meget enkle og effektive teknikker, der har hjulpet mange mennesker med at forbedre deres livskvalitet, både indre og ydre. I det øjeblik du har lært brugen af og forstået effektiviteten af en bevidst sammenhængende vejtrækning, vil du kunne bruge den hvor som helst og når som helst til at genskabe ro og balance i dit liv.

Åndedrættet har været brugt igennem tiderne i mange forskellige healings og shamanistiske traditioner, og er det grundlæggende fundamentet i meditationsteknikker verden over.

På verdensplan findes der i øjeblikket mange sådanne åndedrætsgrupper.

Hvem kan deltage?

Denne aften er åben for alle raske personer, uanset om de er begyndere eller øvede i åndedrætsterapi.

Hvad skal jeg medbringe?

Du får brug for en yogamåtte, en pude, et tæppe. Det er bedst at være iklædt behagelig løstsiddende og varmt tøj. Og en drikkedunk med vand.

Hvad nu hvis jeg har flere spørgsmål?

Så er du velkommen til at kontakte Geoffrey via en email, SMS eller telefon, jeg svarer med glæde på alle dine spørgsmål om åndedrætsterapi eller denne event. (Geoffrey taler engelsk).

Er der en anden arrangør af en af mine begivenheder kan du også kontakte denne.

Kontakt Geoffrey

Telefon : 53639888

Email : geoffrey@geoffreysmith.eu

Reserver din plads nu!

Du kan reservere din plads nu med en email, SMS eller ringe til mig.