

Medveten andning – en kurs för ökat välbefinnande.

Plats: Medlefors folkhögskola, i lokalen Harpsund (på höger sida om huvudentrén i en egen byggnad)

När: onsdagar 9.45-11.30 v19, (obs inget v 20),21,22,23,24

Kursstart: 6 maj, sista tillfället 10 juni

Ledare: Ann-Charlott Pavval Hälso pedagog, massageterapeut & yogalärare

Kursen vänder sig till alla och kan hjälpa dig som har värkproblematik, sömnsvårigheter och som allmänt vill stärka upp ditt välbefinnande.

Det är en kurs i hur du med enkla kroppsövningar och medveten andning kan påverka ditt välbefinnande och hälsa.

Andas rätt och påverka din hälsa. Medveten andning kan ge goda effekter på bland annat stress, smärta och värk, trötthet, dålig sömn och övervikt.

Övningarna sker mest liggande eller sittande.

Att tänka på: ha varma, bekväma kläder och ta med vattenflaska. Övrig utrustning finns på plats.

Kursen är avgiftsfri men en serviceavgift på 300 kr tillkommer och betalas via faktura som delas ut vid första tillfället.

Det finns möjlighet att äta elevlunch på Medlefors. Den serveras kl. 11.30 och kostar 95 kr per tillfälle.

Anmälan sker via forms: [Medveten andning - en kurs för ökat välbefinnande – Fyll i formulär](#)

Begränsat antal platser, först till kvarn.

Frågor besvaras av Linda Carstedt, linda.carstedt@medlefors.se

