



## 4 MORGENER I MAJ

# LÆR AT MEDITERE

### - OG OPBYG DIN INDRE SUNDHED

Vi ved det alle sammen godt. Meditation er sundt. Men hvorfor er det så svært at komme i gang med og vedligeholde?

Det er fordi din hjerne plaprer alt for meget og forstyrrer! :)

På 4 morgener bliver du kærligt guidet ind i meditationen verden.

- \* Du lærer at berolige din hjerne og komme mere ned i kroppen
- \* Du lærer at bruge dit åndedræt til at afstresse dig selv
- \* Du lærer at lytte til din sjæl og sætte dig i kontakt med universet
- \* Du lærer at meditere!

Kurset er for dig, der er nybegynder eller lidt øvet. Der vil være masser af praktiske anvisninger, forklaringer og øvelser. Hver gang vil vi meditere sammen. Meditation bliver optaget og sendt til dig, så du kan øve dig derhjemme.

**Datoer:** Onsdag d. 8, 15., 22 og 29. Maj. Alle dage fra kl. 8.00-9.00

**Tilmelding:** Betal på Mobilepay: 47804

**Underviser:** Nynne Bojsen, Reiki Master, Coach & Terapeut.

**Start dagen med  
noget godt for dig  
selv**

**Meditation  
forbedrer både  
psyken og  
fysikken**

**4 onsdage i maj  
fra kl. 8.00 – 9.00**

**Kursus for  
begyndere**

**Pris: 500 kr.**

## SJÆLENS SKOLE

Østerbrogade 45, 1.  
2100 København Ø

Tlf: 61 41 42 04

[kontakt@sjaelensskole.dk](mailto:kontakt@sjaelensskole.dk)

[www.sjaelensskole.dk](http://www.sjaelensskole.dk)