

## Plats: Yoga Roots

Föraregatan 1, 21252 Malmö

### Workshop Datum & Tid:

- fredag 27 mars kl. 19.00–21.00 (gratis)
- lördag 28 mars kl. 9.30–17.00
- söndag 29 mars kl. 9.30–16.00 (Det är möjligt att boka enstaka klasser)

Pris: 1 500 SEK

**Boka-tidigt Pris:** 1 300 SEK

(vid betalning senast 16 mars 2020)

### Anmälan och information:

Anna Holtenstam

merchi@live.se 073-953 98 80

### Betalning:

- Föreningen Body-Mind Connection bg 5302-2463
- Swish till Anna Holtenstam
- Billetto: breema.info/malmo

**Under en Breema kurs** arbetar vi på golvet på mjuka mattor i bekväma kläder och vi undviker parfym.

*Breema is a service mark of the Breema Center.*

## BREEMA – THE ART OF BEING PRESENT

Breema® erbjuder en jordnära och praktiskt inriktad metod för att höja vårt medvetande. De naturliga rörelserna, i kombination med en icke dömande atmosfär, inbjuder till en unik form av beröring som tydligt avspeglar vår närvaro. När vi är närvarande kan vi möta livet, oss själva och andra med öppet sinne och hjärta.

Breemas filosofi, baserat på Nio Principper för Harmoni, utgår från enkelheten i vår sanna natur och bygger på en djup förståelse för att allt liv i grunden hänger samman. Att utöva Breema ger en upplevelse av dynamisk balans, både djupt vitaliserande och omhändertagande och samtidigt närande för både givare och mottagare.

Våra workshops ger tillfälle att lära sig Själv-Breema övningar och Breema bodywork. Du behöver ingentidigare erfarenhet av Breema för att delta.

### Instruktörer:

**Birthe Kaarsholm** är Breema instruktör och arbetar på Breema Centret i Oakland, CA där hon undervisat och utövat Breema sedan år 2000. Hon är rörelseterapeut och är bl.a. utbildad inom Body-Mind Centering och Laban/Bartenieff rörelseanalys. Hon verkar internationellt och kommer till Europa flera gånger om året för att undervisa och leda träningsseminarier i Breema.

**Anna Holtenstam** är Breema instruktör och verkar i Stockholm. Breema har under många år varit en viktig del i hennes liv och personliga utveckling. I Breema har hon funnit mycket av det som intresserar henne: rörelser, inre stillhet, självkännedom, andlighet och livsfilosofi. Hon arbetar även med Qigong, Tai Chi, Healing och Taktill massage.

**breema.com • facebook.com • breema.info/youtube**