

# SJÄLV-BREEMA

Öva dig i konsten att vara närvarande med hjälp av behagliga rörelser där kroppen sinnet och känslorna arbetar tillsammans i harmoni.

**Lördag den 2 mars 2019 kl. 14.00 – 17.00**



I Själv-Breema gör vi en blandning av sittande, stående och liggande rörelser. Rörelserna är rytmiska och flödande, lugna och behagliga. De innehåller även stilla positioner och ibland snabba rörelser.

Övningarna har sin grund i Breemas nio principer för harmoni. Principerna uttrycker olika aspekter av närvaro och omfattar en djup förståelse av hur allt levande hör samman. Breema stödjer oss i att släppa invanda mönster och att i stället få kontakt med mera naturliga sätt att röra oss, tänka och känna.

Rörelserna hjälper dig att återupptäcka en inre glädje och naturlig entusiasm för livet och att få förnyad energi att leva här och nu. Kursen leds av Rigmor Olivegård Landén & Anna Holtenstam. Vi tar en fikapaus på Cafétet i halvtid.

**Bliss Café, Östgötagatan 77. Nära T-Skanstull**

**Pris: 300 kr** (Dokumentation ingår)

Anmälan och info:

Anna 073-953 98 80

merchi@live.se

Rigmor 070-777 02 36

Se även breema.nu

**Varmt välkommen!**

