



Under denna dag vill vi förmedla hur närvaro och uppmärksamhet skapar de bästa förutsättningar för helande.

Vi kommer att prova olika tekniker, såsom andetaget, rörelsen, meditationen och återhämtningen. Allt för att hitta tillbaka in i vår kropp, och att lära oss observera olika tillstånd, känslor och förnimmelser, utan att dras med eller att stänga av!  
Du kommer att få med dig verktyg som hjälper dig att helhjärtat möta Dig själv där du är just NU och utifrån det göra mera medvetna val i vardagen!

Tillsammans äter vi lunch vid vackra Ryggåstugan!

**Plats:**

Liv i balans Dalarna  
Propellervägen 13  
780 51 Dala-Järna

**Pris och anmälan:**

980 kr inkl lunch  
[sara@livibalansdalarna.se](mailto:sara@livibalansdalarna.se)  
070/173 56 32

Minsta antal anmälda 10 st  
Anmälan är bindande

**Varmt välkomna**

---