



Sophia Lövgren

MEDITATIONS- OCH VÄLMÅENDE KURS eller CIRKEL

Satsa på en heldags meditationskurs, och lär dig viktiga verktyg för ett bättre liv

Kursen genomförs under en heldag, 10.00-16.00. Cirkeln genomförs vid flera tillfällen, några timmar per gång.

Det går inte nog betona hur viktig meditationer är. Genom meditation skapar vi harmoni och balans; något som hela världen har nytta av då min omgivning mår bättre och påverkas positivt om jag är avslappnad och harmonisk. Skulle en liten del av oss regelbundet meditera, skulle hela samhället komma att påverkas positivt! Vi skapar mindre kriminalitet, färre trafikolyckor, mindre sjukdom osv.

Regelbunden meditation motverkar också att hjärnan åldras. Centrala delar av hjärnan blir tunnare med åldern, men vid 40 minuters daglig meditation har man observerat en förtjockning av delar av hjärnbarken! De hade för övrigt inte ändrat något annat i deras liv, utan meditation bromsar alltså åldringsprocessen av hjärnan. En annan studie visade att ett gäng busschaufförer, som undervisats i meditation, började köra så harmoniskt i trafiken (med färre

stressade starter och inbromsningar) att bränsleförbrukningen sjönk i genomsnitt med 10 procent!

Förutom meditationsövningar kommer också andra helande tekniker att tas upp, tillsammans med ett generellt fokus på kroppen. Kreativa visualiseringstekniker diskuteras också, som du kan få stor nytta av i din vardag!

Det räcker om du enbart genomför enkla förändringar!

www.visionarylifese.com

www.solrosen.de

www.holism.se