

PROVA VÅR GÄSTKLASS I

Breathwork

Breathwork är en typ av aktiv meditation och ett samlingsnamn för en rad andningsövningar och tekniker med syfte att förbättra det mentala och fysiska välbefinnandet. Gemensamt för alla tekniker är att du avsiktligt påverkar och ändrar ditt andningsmönster.

Breathwork hjälper dig också att, med hjälp av ditt andetag, rensa ditt sinne och din kropp från blockerad energi och tar dig med på en inre resa. Passet genomförs liggande på yogamatta eller sittande på stol. Mjuka bekväma kläder rekommenderas.

EXEMPEL PÅ EFFEKTERNA AV BREATHWORK:

- Ökat fokus och förmåga till närvaro
- Bättre förmåga att hantera stress, oro och ångest
- Bättre förmåga att uppleva avslappning/återhämtning
- Lättare komma till ro och få lättare för att somna
- Förbättrat immunförsvar
- Förbättrad matsmältning
- m.m



Passet leds av **Camilla Martinez Mares**, certifierad andningsguide via Hale center, Stockholm. Hon har gått Breathwork Healer Training level 1 med Michelle Baker. Hon är också yogalärare och Reiki Master.

DATUM: Tisdag 22 september kl. 18-19.
Klassen hon leder på Oasen kan vem som helst delta i, oavsett hälsotillstånd.

ANMÄLAN: Boka på appen som vanligt senast tre dagar innan. Kostnad för icke medlemmar, drop in 300:-

