

FIA AUNSMO

Går det att välja glädje?



Fia har under hela sitt vuxna liv tränat yoga och för 10 år sedan certifierade hon sig till yogalärare och har sedan dess jobbat som yogalärare/mindfulness instruktör. Hon har instruerat allt från yoga på Svergies Riksdag till yoga med skolbarn, barnyoga, gravidyoga, mammababyyoga, senioryoga, hotyoga och suppyoga och killiyoga. Fia instruerar i Ashtangayoga, Hathayoga, poweryoga och dynamisk yoga och sin egen 'Yoga with Fia.' Hennes diplomering i mindfulness kommer från mindfulnesscenter av Dr Ola Schenström.

Fias devis är att yoga och mindfulness passar alla i alla åldrar, hon vill sprida kunskapen om hur bra man kan må av dess enkla verktyg.

FÖRELÄSNING

Lekfullt hjälps vi åt att sätta krokben på dina tankefällor, du kommer få en tankeställare... Tänk om du har möjlighet att välja,,,Föreläsningen ger dig enkla verktyg och lätta val att välja glädje.

MINDFULLNESS-HITTA DITT INRE LUGN

Vad är mindfulness och hur kan det påverka dig praktiskt i din vardagen. Föreläsningen beskriver hur du med enkla medel kan uppnå det dagens forskningsresultat har påvisat gång på gång. Som bland annat minskad stress, ökad självinsikt och koncentrationsförmåga, bättre sömn, ökat fokus och bättre uppmärksamhet.



NAMN PÅ FÖRELÄSNINGAR

- Går det att välja glädje? (sv)


ÄMNEN

- Yoga
- Mindfulness
- Glädje

PRIS

- 1 tim 6.000:-
- 2-3 tim 10.000:- inkl. föreläsning och workshop
- Eller enligt offert
- Priset avser genomförande i Åredalen



 SKRIV UT