

EVA BERLANDER

SVENSKA IMAGOINSTITUTET

Vi lugnar kropp, känslor och tankar - genom guidade meditationer

I denna utbildningskurs får du bit för bit förstå mer om vikten av att själv kunna lugna och reglera ett ibland oroligt och galopperande nervsystem.

Du får träffa Eva Berlander och hennes fina gäster: Therese Lind, Benedicte Lande Forsén och Elin Borg.

Tillsammans guidar de dig genom landskapet av interpersonell neurobiologi, relationer, meditationer och yoga.

Varm välkommen på en spännande resa!

Eva Berlander

Upplägg: 7 moduler – ca 19 timmar.

Välkommen – introduktion

- Vi ser den stora bilden
- The wheel of awereness
- Meditationer med Benedicte
- Meditationer med Elin
- Yogaövningar med Therese
- Ett val att välja
- Att gå över bron med Eva Berlander

Bonus: - Att leva våra kärnvärden.