

EN DELKURS I DITT MAGISKA LIV

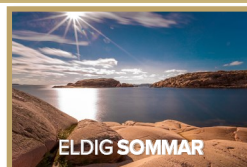
# REFLEKTERANDE VINTER

VINTERN ÄR TID FÖR  
STILLHET • REFLEKTION • EFTERTANKE • ÅTERHÄMTNING

- ✓ Fysisk och mental återhämtning
- ✓ Avslappnande muskler
- ✓ En skön känsla av påfyllning
- ✓ Ett lugnt sinne, fyllt av närvaro
- ✓ Ökad lyhördhet
- ✓ Nya perspektiv på ditt liv—det är dags för något nytt
- ✓ Ökat mod att göra det du vill och det du känner är rätt för dig
- ✓ Ökad förmåga att fatta beslut och driva genom dem
- ✓ Ökad cirkulations genom massage och fysiska vridövningar
- ✓ Medvetenhet om din egen utveckling

**V**intern är en tid för stillhet, reflektion och eftertanke. Liksom fröet ligger i vila och väntar in våren, ger denna retreat-dag dig utrymme för återhämtning, både fysiskt och mentalt. I denna workshop jobba vi med ditt nuläge. Med hjälp av meditation, andningsövningar, avslappning och mindfulness skapas medvetenhet om vad som är viktigt för dig i livet. Vid dagens slut känner du dig uppfylld av ett härligt lugn och närvarande i nuet.

## DITT MAGISKA LIV BESTÅR AV NEDANSTÅENDE 5 DELKURSER



*Ditt magiska liv* är en unik utbildning där du får kunskap om hur du **maximerar din fysiska och mentala hälsa**, hur du tar dig **från kaos till klarhet**. Med arbetsboken och steg-för-steg-programmet bibehåller du momentum, inspirationen och håller energin uppe och, förutom att uppfyllas av större självkänsla, självförtroende och större tillit till dig själv, så kommer du att kunna uppleva kontinuerliga framgångar i livet. Dessa kommer ge dig glädje, lycka och uppfyllelse i livet. Du kommer att bli starkare och starkare som individ och du kommer att få uppleva ett liv fyllt av daglig magi.

## LÄS MER OM VÅRA UTBILDNINGAR OCH ANMÄL DIG PÅ HEMSIDAN!



**B**lissful living hjälper människor till ett liv i överflöd, att kunna leva medvetet och att njuta av livet till fullo. Vi vill visa både kvinnor och män hur de på ett enkelt och lustfyllt sätt kan maximera sin fysiska och mentala hälsa utifrån ett helhetstänk genom steg-för-steg-program och enkla övningar anpassade för såväl Kropp, Själv & Sinne. Våra utbildningar och retreats ger dig unika upplevelser och insikter för att finna ditt folkus, lust och glädje. Vi hjälper dig även att se kopplingen till en större medvetenhet, att du är en unik varelse som är den del av en större helhet, att upptäcka din livsuppgift, att leva med medvetenhet och utifrån tacksamhet och förlåtelse skapa ett magiskt liv.