

En Lisa För Själen

MEDITATION OCH EFB

Att andas är något som vi tycker
är helt naturligt men

Hur andas vi?

Tyvärr andas vi inte med Hela kroppen utan andas mest med bröstkorgen, speciellt när vi är stressade. När Du mediterar slappnar Du av och djupandas. Det gör Du även med metoden **EFB** som verkligen får Dig att andas med Hela kroppen.

Vad är meditation?

Meditation är djup vila i gränslandet till sömn.

Ett annat exempel på meditation:

Tänk att Du sitter på en strand och tittar ut över havet och plötsligt upptäcker Du att det har gått 20- 30 Minuter. Men det känns som Du bara har suttit där några minuter.

Istället för att gå ner till stranden varje dag kan Du meditera mer medvetet med en teknik som sparar Dig flera timmars sömn. Detta tar bara 20 minuter. Du orkar mer och Du kan fokusera bättre på det som är viktigt i Din tillvaro.

Meditation är en väl fungerande stresshanteringsmetod. Det är ett mycket bra "verktyg" för småbarnsföräldrar eller för Er föräldrapar som väntar barn.

Du övar även upp Din intuition,
som är mycket bra att kunna använda i vardagen.

Meditationskurs 3 ggr 2 timmar = 800:-

EFB = Energy Flow Breathing

Tack vare denna andningsteknik kan Du frigöra energi och kroppens cirkulation förbättras. Alla organ och muskler i kroppen får den genomströmning de behöver för att kunna utföra sitt arbete. Du slipper spänningar och Dina tankar blir även klarare.

Du kommer närmare Ditt innersta Sanna Jag och därmed når Du all Din kreativitet.

Du kan därmed få hjälp med att lösa fysiska, psykiska och känslomässiga problem. Metoden utförs tillsammans med en terapeut.