



# Frigörande Söndag

Söndag den 25 september kl 10.00 – ca 16.00

Vi är på väg in i en ny tid "reningens tid". Den nya tiden kommer på alla sätt att "skjutsa oss" i riktning mot rening av kropp och själ för ett fritt energi flöde. I denna process får vi möjlighet att hitta hem till oss själva och den inre källan i var och en av oss; där vi är ett med Allt och Alla. Där får vi känna den Frid och Frihet som så många av oss längtar efter.

Jag har längtat efter att få förena **Frigörande Andning**, **Frigörande dans & rörelse** samt **Mindfulness** för att öppna upp, befria och hela oss....

Alla metoderna leder till, att landa i närvaro i både kropp och själ. När vi är helt närvarande så öppnas energiflödet upp och blockeringar och gamla mönster kan lösas upp. De tre metoderna har lite olika infallsvinklar men blir tillsammans till en helande treenighet.

Så nu inviterar jag till en första "Frigörande Söndag" där vi tillsammans går in i en kraftfull och helande reningsprocess, där både njutning, ilska, skratt och tårar är välkomna! -Kom precis som du är, med det som är Du, just nu...



Plats: Carl Krooks gata 9, Helsingborg (intill biblioteket)

Investering: 600 kr

Ledare: *Iréne Lidbeck*, socionom, andningspedagog

dansinspiratör, mindfulnessinstruktör

För information och anmälan: [irenelidbeck@telia.com](mailto:irenelidbeck@telia.com)

042-367962 / 0706-874108 Anmälan senast månd. 19 sept.

[www.helsingborgwellness.se](http://www.helsingborgwellness.se)