

Yogisk Terapi - enskilda sessioner

Mediyoga är en kraftfull, djupverkande metod för att skapa och återskapa hälsa både fysiskt och mentalt. Den ger dig rörelser, andningstekniker och meditationer - redskap som du kan använda i din vardag för att lindra och förebygga besvär med rygg, axlar, nacke, högt blodtryck, stress m.m.

Du behöver inte ha någon sjukdom för att komma till en enskild session utan kanske bara vill ha hjälp att komma i gång med daglig yoga och meditation.

Vi träffas två gånger.

Den första gången i ca 90 minuter där vi i lugn och ro går igenom din historia för att se hur du kan arbeta vidare med obalanser som byggts upp under livets gång.

Du kommer att få med dig ett yogaprogram och en meditation som du ska göra dagligen under några veckor framöver. Vi går igenom passet tillsammans. Längden på passet kommer vi gemensamt fram till.

Den andra gången är en uppföljning på ca 60 minuter av din dagliga yoga och där vi ev. gör ändringar i ditt program.

Mellan dessa två besök får du självklart höra av dig till mig med frågor. Jag finns där som ett stöd till dig men det är du själv som gör "jobbet".

Första besöket ca 90 min 900:- inkl. moms

Uppföljande besök ca 60 min 500:- inkl. moms

Välkommen att kontakta mig om du har några funderingar på britta@halsodamen.se eller 0707-282806.

Vill du göra en bokning direkt görs det via min hemsida www.halsodamen.se/mediyoga

