



Gruppsessioner under våren i Holotropisk Andning och Transpersonell Psykoterapi

Varmt välkommen till din egen inre läkningsprocess.

Jag erbjuder sessioner med Intensiv andning, noga utvald musik och fokuserad kroppsterapi med en bärande teoretisk grund enligt Stanislav Grof MD i en trygg och stödjande miljö.

Fred-Lörd den 1 - 2 april Väddö
Torsd - Söndag 5 - 8 maj Stjärnsund

Eva Cállmin, holotropisk andningsterapeut sedan 1990,
kropp/samtalsterapeut, yogalärare, mindfulnessinstruktör
070 757 58 81, www.holotropi.nu, info@holotropi.nu

*"It takes courage to endure the
sharp pains of self discovery,
rather than choose to take the
dull pain of unconsciousness
that would last the rest of our lives"*

Marianne Williamson

För sessionerna den 1 -2 april på Väddö 1 dygn från fredag kl 18 till lördag kl 20 anmäler du dig direkt till LivsUniversitetet. lena.kristina@tuulse.se, 070 58 11 60. Sessioner samt kost och logi 1850 kr

Ge dig själv en skön retreat i vackra Stjärnsund under Kristi Himmelfärdshelgen den 5 - 8 maj

Retreaten startar den 5 maj kl 13 med lunch och avslutas efter lunch på söndagen den 8 maj. Du får 4 x 4 timmars sessioner, 2 som "andare" och 2 som "sittare". Meditationspass och enkla yoga/andningsövningar ingår samt mandalamålningar. Mellan sessionerna och under måltider iakttas tystnad för att du ska få möjlighet att vara i stillhet och närvaro med din egen process. Det är viktigt att du deltar under alla dagarna.

Anmälan (bindande) senast den 21 april till info@holotropi.nu 070 757 58 81.

Avgiften är 3400 kr inkl. kost (10 måltider). Boka övernattning i god tid på kursgården/vandrarhemmet Fridhem info@frid.nu, tel 0225 800 01.

Kostnad/natt enkelrum 400 kr, dubbelrum 300 kr och flerbäddsrum 200 kr.

Ta med egna lakan och handduk.

All verksamhet kommer att ske på Mossbovägen 14, 100 m från Fridhem.

Stjärnsund ligger i en särskilt naturskön del av Dalarna 20 mil från Stockholm och tid för promenader i området kommer att ges.

Om du åker tåg eller buss reser du till Hedemora, där du kan bli hämtad med bil de sista 2,7 milen mot extra avgift.

Jag rekommenderar att du tar del av Stanislav Grofs teorier om Holotropisk andning. De finns på min hemsida www.holotropi.nu, samt finns en färsk intervju med honom på Youtube/Sand

Varmt Välkommen /Eva

Ring eller mejla gärna om du undrar över något

info@holotropi.nu 070 757 58 81

