

PERSONLIG RÖRELSETRÄNING

Läk din kropp med rörelse!

Många lider av smärtproblematik, skador och sjukdomar som gör oss trötta och deppiga. Tänk om vi skulle lära oss att använda rörelse som medicin och förstå hur mycket vi kan läka oss själva genom att lyssna på vår kropp!?

Vi kan göra mycket genom att röra oss på rätt sätt!

Nu erbjuder jag Sensing Terapi - där du får lära dig Sensing Yogans rörelser och tekniker - som en helhet att göra hemma med tydliga instruktioner. Ett individuellt program medföljer.

Kontakta mig för mer information eller för att boka.

Mobil: 0702-297067

E-mail: aslanhalsa@gmail.com

Ylva Andréasson

Första besöket tar ca 90 minuter och du får ett medföljande program för just dina behov. **1 495:-**

Vill du boka ytterligare ett besök så ses vi 45 minuter för en uppdatering och nya rörelser. **750:-**

Vi kan ses på plats eller online - funkar lika bra vilket som!



Aslan Hälsa
-för balans i kropp & själ!