

Yoga, medveten närvaro & visdom av Eckhart Tolle

*Återupptäck din inre kraft
Förlåt och acceptera det som är
Hitta glädjen i varandet*



Välkommen till 3 fristående workshopar där vi varvar yoga- och mindfulness – övningar med läsning, lyssning och samtal utifrån Eckhart Tolles mycket djupsinniga budskap om kraften i nuet och varandet. Vi utgår från olika avsnitt i Eckharts böcker (svensk översättning) samt kortare filmklipp (på engelska).

Tid, plats och innehåll

- **Träff 1** söndag den 10 mars kl 11:00- 15:00
Loftet, Vallby gård i Närkes kil
Tema **Den inre kroppen**
- **Träff 2** lördag 6 april kl 10:00-15:00 (avslutas med gongbad*)
JoyDaMe-Center för Hälsa&Livsglädje, Kvarnvägen 4, Nora
Tema **Hemligheten bakom lycka**
- **Träff 3** lördag 5 maj kl 11:00-15:00
Loftet på Vallby gård i Närkes Kil
Tema **Att känna dig själv och att ha kunskap OM dig själv**

Kanske känner du till Eckhart Tolle sedan tidigare, eller så är han en ny bekantskap. Oavsett dina erfarenheter kommer du att få med dig det du är redo för just nu.

Läs mer om Eckhart Tolle och kursen på nästa sida

*Varmt välkommen!
Isabella & Carina*

Yoga, medveten närvaro & visdom av Eckhart Tolle – mera info

Eckhart Tolle är en av vår tids mest inspirerande andliga lärare. Hans enkla och ibland utmanande budskap, har hjälpt tusentals människor att finna inre frid och tillfredsställelse. Hans visdomsord omfattar själva kärnan i alla andra traditioner och han motsäger ingen av dem – varken kristendomen, hinduismen, buddismen, islam, schamanismen eller någonting annat.

Yoga - & mindfulnessövningar, klangskålar och gongar är redskap för att uppnå den inre frid Eckhart pratar om. Alla deltar efter sina förutsättningar, inga förkunskaper krävs. Du kommer att få med dig enkla verktyg som du kan praktisera i din vardag. Vi möts i en tillåtande och öppen atmosfär med humor, värme och stillhet i sinnet.

Detaljinhåll Träff 1

- ◆ Låt andningen leda dig in i kroppen
- ◆ Återupptäck kraften i din inre kropp
- ◆ Din förbindelseänk med det omanifesterade

Träff 2 är förlagd till Carinas vackra yogalokal i Nora. Vi avslutar dagen med djupavslappning till helande vibrationer från gong, klangskålar, m.m! **Läs mer här joydame.se*

- ◆ Hur kan man gå från drama, oro och konflikter till sann inre frid i alla livssituationer?
- ◆ Hur kan nuet befria oss från omedvetenhet och smärta?
- ◆ Frihet från olycka – vad innebär det?

Träff 3

- ◆ Vem är du bortom intellektet? Bortom din kropp och tankarnas ständiga "pladder"?
- ◆ Upptäck din sanna natur
- ◆ Vad är det inre syftet med din livsresa?

Kursledare

Carina Henningsson leder yoga- och mindfulnessövningarna. Carina är medicinsk yogalärare, läkare och Dance of Life-pedagog med mångårig erfarenhet av kurser i personlig utveckling. Läs mer om Carina på joydame.se.

Isabella Norén Creutz leder samtalen.

"Eckhart Tolle kom in i mitt liv under en period när jag verkligen behövde ändra mitt fokus och hämta kraft. En inre resa tog sin början, och jag började se på mig själv, min livssituation och mina relationer på ett helt nytt sätt. Nu brinner jag för att sprida Tolles visdom till andra.

Kursavgift inkl enklare lunch och fika: 850 kr/tillfälle. **Erbjudande:** Boka alla tre träffarna och betala endast 2 250 kr (ord. 2 550:-). Då ingår också boken **Lev livet fullt ut** av Eckhart Tolle samt en vacker anteckningsbok (totalt värde 350 kr). För företaget tillkommer moms med 25 %.

Anmäl dig till Isabella på 0707–202877 eller e-post: isabella.creutz@gmail.com. Meddela vilka träffar du vill delta på. Anmälan är bindande. *Varmt välkommen!*