

# Meditation på TRIM

För att vi ska må bra behöver vi både stärkande träning och rogivande återhämtning. Vi på TRIM är experter på träningen och jobbar med den dagligen. För att bredda vårt utbud av hälsofrämjande aktiviteter bjuder vi nu in Anneli Dahlén att hålla en meditation i form av soundhealing för att hitta nya vägar till att förbättra återhämtning och välmående.

Nedan beskriver Anneli vad det innebär.

Hitta din inre balans med hjälp av avstressande meditation. Prova på meditation i form av soundhealing. Du får sitta/ligga ner och lyssna på vallsång med trummor och andra instrument. Ljudvågorna som uppstår påverkar din kropp på ett positivt sätt, du känner dig avslappnad och fylld av ny energi. Healing och meditation går på djupet och du ser nya lösningar på problem. Soundhealing är en energiboost för kropp och själ.

En del av meditationen är guidad. Efteråt samtalar vi om vad vi upplevde.

När? Lördag 30/9 kl. 15.00-17.00

Var? På TRIM, Magasinsgatan 3 Malung

Pris? 220kr

Ni får låna yogamatta men ta gärna med någon extra filt eller kudde för att göra meditationen så bekväm och avslappnande som möjligt.

