



# HÄLSÖHUSET

## All inclusive

www.halsohusetilidkoping.se

### Måndag 15 augusti

11.30-12.30 MediYoga

17.00-18.00 Hormonyoga

**F** 18.15-19.15 Holistisk kvinnohälsa

18.30-19.30 Yoga flow

### Tisdag 16 augusti

18.30-20.00 Ashtangayoga

**F** 19.00-19.45 Lär dig styrketräning och förstå din kropp

### Onsdag 17 augusti

09.30-10.30 Mammaträning styrka

17.00-18.00 Cirkelträning

17.15-18.15 Yinyoga

**W** 18.30-19.00 Hitta din balans - workshop i Astrologi

**F** 19.15-19.45 Månens kraft - Din inre värld

### Torsdag 18 augusti

08.15-09.15 Cirkelträning

**W** 17.00-18.00 I AM workshop

**W** 18.15-18.45 Rena och programmera dina chakra

**F** 19.15-20.15 Din stil - du och din garderob passar ni ihop?

### Fredag 19 augusti

08.00-09.10 Yoga flow

### Lördag 20 augusti

10.00-10.45 Cirkelträning med ditt barn

### Söndag 21 augusti

09.00-09.45 Stilla söndagsmorgon

**F** 10.00-10.45 När soffan lockar mer än yogamattan

11.00-12.00 Reiki i grupp

**W** 12.30-13.00 Tarotworkshop

**F** 16.15-16.45 Samtalshealing

17.00-18.30 Restorative yoga & soundhealing

### Måndag 22 augusti

11.30-12.30 MediYoga

17.00-18.00 Hormonyoga

**F** 18.15-18.45 Fördelarna med cyklisk livsstil

18.20-19.20 Yinyoga

19.00-20.00 Yoga flow

19.30-20.30 Yinyoga

v.33-34

En biljett. Allt ingår.

Pris 695 kr

**F** = Föreläsning

**W** = Workshop

## Gör så här:

1. Boka din entrébiljett via bokadirekt (först till kvarn).
2. Pris 695 kr. Betala enkelt med swish.
3. Den 8 aug kan alla med entrébiljett [boka sig på respektive pass](#).
4. Träna, upplev, lär och må gott. Hitta de former av välmående som passar dig!

Scanna koden med din mobilkamera för att boka!



Biljetten gäller alla gruppaktiviteter v.33-34.

### Tisdag 23 augusti

08.15-09.15 Yinyoga

18.30-20.00 Ashtangayoga

**F** 19.00-19.45 Lär dig styrketräning och förstå din kropp

### Onsdag 24 augusti

09.30-10.30 Mammaträning styrka

17.00-18.00 Cirkelträning

**W** 17.05-18.00 I AM workshop

**W** 18.15-18.45 Rena och programmera dina chakra

**F** 18.30-19.30 Din stil - du och din garderob passar ni ihop?

### Torsdag 25 augusti

08.15-09.15 Cirkelträning

17.30-18.00 Änglameditation

**W** 18.15-19.15 Lär dig om sjätte sinnet

### Fredag 26 augusti

08.00-09.10 Yoga flow

### Lördag 27 augusti

10.00-10.45 Cirkelträning med ditt barn

### Söndag 28 augusti

10.00-11.00 Reiki i grupp

**W** 11.30-12.00 Tarotworkshop

**W** 12.15-13.00 Hitta din balans - workshop i Astrologi

**F** 13.15-14.00 Astrorelationer

**F** 14.15-15.00 Hudhälsa - grunderna till en välmående hy

**F** 16.15-16.45 Samtalshealing

17.00-18.30 Restorative yoga & soundhealing

Med reservation för ändringar eller sjukdom.





# HÄLSÖHUSET

## All inclusive •

www.halsohusetilidkoping.se

v.33-34

En biljett. Allt ingår.  
Pris 695 kr

**För frågor om respektive aktivitet, kontakta personen som håller i passet/föreläsningen direkt.**

### **Asthangayoga - Maria Karlsson**

För dig som vill träna styrka, rörlighet och medveten närvaro. Ger inre styrka och balans, både fysiskt & mentalt, skapar energi och glädje. Här blir du svettig.

### **Astrorelationer - Malin Fahleson**

Förstå dina relationer bättre med hjälp av Astrologi! Föreläsning om enkel relationsastrologi.

### **Cirkelträning - Paolina Weidinger**

Bygg upp styrka, balans och kondition. Olika övningar vid stationer, där din personliga tränare finns med för att peppa och hjälpa dig så din träning blir effektiv och säker att utföra.

### **Din stil - du och din garderob passar ni ihop? - Anette Sjöman**

Få tips och inspiration till dig och hur man skapar en bra och användbara kläder till DIG!

### **Cirkelträning med ditt barn - Sofia Berndtsson**

Aktivitet för både dig och ditt barn utifrån er nivå. Detta är passet där du kan träna och samtidigt ta med ditt barn. Passet innehåller enkla övningar som tränar styrka, koordination och kondition. Barnen rör sig om/hur de vill. Max 2 barn/förälder eller enligt överenskommelse.

### **Fördelarna med cyklisk livsstil - Tina Kindstedt**

Vad innebär cyklisk livsstil och varför borde alla leva utifrån denna filosofi? Hur kan cyklisk livsstil få dig att må bättre hormonellt, mentalt och själsligt? Hur kan cyklisk livsstil minska stress och andra obalanser såväl i den enskilda individens liv såsom samhällsmässigt?

Tina berättar om hur det är att leva utifrån en cyklisk livsstil för såväl hormonell balans, mental styrka och utifrån existentiella tankesätt. Och hur du kan börja leva mer cykliskt för ett mer värdefullt och balanserat liv?

### **Hitta din balans - workshop i Astrologi - Malin Fahleson**

Förstå dig själv bättre genom Astrologins grunder. Vi tittar på dina fyra element och vad du kan göra för att balansera dem.

### **Holistisk kvinnohälsa - Tina Kindstedt**

Alternativa metoder för ökad hormonell balans och kvinnohälsa. Under denna föreläsning presenteras metoder som kan stödja oss kvinnor för minskad stress, ökad hormonell balans, eller som stöd vid vanliga åkommor vi kvinnor kan drabbas av.

### **Holistisk kvinnohälsa - Tina Kindstedt**

Alternativa metoder för ökad hormonell balans och kvinnohälsa. Under denna föreläsning presenteras metoder som kan stödja oss kvinnor för minskad stress, ökad hormonell balans, eller som stöd vid vanliga åkommor vi kvinnor kan drabbas av.

I holistisk kvinnohälsa ses hela kvinnan och hennes livsstil, och hon kan erbjudas fantastiska metoder som vården tyvärr inte har kännedom om. Varje kvinna är unik och behöver hitta sin väg för balanserad hormonhälsa.

Denna föreläsning är för dig med hormonella obalanser, stressrelaterade symtom, livmoder- och underlivsbesvär, har svårt att bli gravid mm.

Föreläsningen presenterar metoder och ämnen såsom fertilitetsförståelse, hormonterapi, hukbad, kost och livsstil mm i stora drag för att du ska få en överblick över all den fantastiska hjälp som finns att tillgå.

### **Hormonyoga - Tina Kindstedt**

För kvinnor som önskar stödja sitt hormonsystem, få ökad smidighet och rörlighet samt få konkreta verktyg för återhämtning vid stress. Denna yoga är också för dig som önskar ökad vitalitet och välbefinnande i såväl kropp som själ. Kan utföras både på matta och stol.

### **Hudhälsa - grunderna till en välmående hy - Sofia Fagerberg & Ida Claesson**

Vad är viktigt i en hudvårdsrutin? Behövs verkligen en massa produkter? Och hur vet jag egentligen vad som är bra. Inspireras och låt oss guida dig i hudvårdsdjungeln. Produkter finns att prova och upptäcka.

### **I AM workshop - Liliann & Bengt-Arne Gustavsson**

I am master workshop bjuder in den skapande kraftens skönhet och magi för att programmera vatten 13 gånger, det blir höga vibrationer och vi ska dricka det. Det är en erfarenhet av lärande, lämna allt du tror du vet vid dörren.

### **Lär dig om sjätte sinnet - Lena Morin**

Vad är sjätte sinnet, har alla det, har jag det? Föreläsning och lite praktiska övningar.





# HÄLSÖHUSET

## All inclusive •

www.halsohusetilidkoping.se

v.33-34

En biljett. Allt ingår.  
Pris 695 kr

**För frågor om respektive aktivitet, kontakta personen som håller i passet/föreläsningen direkt.**

### **Lär dig styrketräning och förstå din kropp - Krister Sand**

Snabbgenomgång av hur kroppen fungerar och hur den formats av evolutionen och hur kroppen mår i dagens samhälle.

- Välmåendets 3 grundpelare enligt mig
- Träning, vila och kost
- Vad vi behöver och hur träning stimulerar oss

Hur det praktiskt bör appliceras, ganska bred föreläsning men också grundlig och för att ge en helhetsbild av hur vi kan förstå och påverka våra kroppar till att må bättre både fysiskt och psykiskt.

### **Mammaträning styrka - Sofia Berndtsson**

Cirkelträning som genomförs med eller utan bebis och anpassas efter din nivå. Träningen hjälper dig att bygga upp din kropp efter graviditet och förlossning.

### **MediYoga - Ulrika Meeks**

Öka din rörlighet, flexibilitet och styrka. Lugn yoga som stillar sinnet, ökar kroppsmedvetenheten och balanserar kroppens nerv- och hormonsystem. Kan utföras på matta eller sittande på en stol.

### **Månens kraft - Din inre värld - Malin Fahlesson**

Föreläsning om Månens viktiga roll i Astrologin och hur den påverkar dig.

### **När soffan lockar mer än yogamattan - Kajsa Åhman**

- varför stannar jag hemma fast träning får mig att må bra?

Du vet hur det är när du har bestämt dig för att träna men ändå hamnar i TV-soffan eller med Facebook i mobilen? Egentligen vet du att det är skönt att träna och att du mår bra av det, men du kommer dig inte iväg. Inte den här gången heller...

Jag hjälper dig att förstå vad som hindrar dig och hur du kan komma vidare och börja göra det som är bra för dig och ger dig både glädje och energi.

### **Reiki i grupp - Freddie Brax**

En avkopplande stund som är stärkande för kropp och själ.

### **Rena och programmera dina chakra - Liliann & Bengt-Arne Gustavsson**

Chakra rening och aktivering med affirmationer och kontakt med Ärkeänglarna från Livets träd.

### **Restorative yoga & soundhealing - Sara Lidholm**

Här kan du lägga dig ner och ta emot de transformerande vibrationerna i kombination med långa, sköna positioner som guidar dig till djup vila & återhämtning. Ljudet som skapas är som en genväg in i ett djupt meditativt tillstånd.

### **Samtalshealing - Sara Lidholm**

Samtalshealing utgår ifrån hur du själv kan delta i din egna läkning, att du dagligen bryr dig om din hälsa och ditt välmående för att förändra negativa mönster och programmeringar. Samtalshealing innebär att vi ser utifrån hela människan, kropp, sinne och själ, ett sk holistiskt synsätt. Därför kan vi under processen använda oss av olika verktyg såsom yoga, andning, soundhealing och samtal för att medvetet göra och förändra.

### **Stilla söndagsmorgon - Kajsa Åhman**

Ledd meditation med olika inslag som budskap från kort, andningstekniker och mantran.

### **Tarotworkshop - Freddie Brax**

En chans att bli spådd i kort.

### **Yinyoga - Sofia Fagerberg**

En lugn och djupt avslappnande träningsform för bindväven som ökar kroppens rörlighet och minskar spänningar. Bra för dig som är stel eller behöver varva ner.

Yoga flow - Sara Lidholm

Hitta balans mellan lätthet, styrka och medveten andning. Passar dig som letar efter en mer fysisk yogaform. Klassen avslutas alltid med en djupare avslappning där du får möjlighet att integrera & återhämta dig.

### **Änglameditation - Lena Morin**

Ledda meditationer som innehåller avslappning och harmoni med budskap från änglarna.

