

Compassion-Gong



Vetenskap, Meditation och Ljudresa

Jag och Maria har hittat ett intressant samarbete och erbjuder nu "Compassion Gong". Inspirerande föredrag, mental träning och enormt avslappnande metod i form av ljudterapi.

Vi erbjuder en heldag eller halvdag för privatpersoner och/eller företag med tre huvudsakliga element:

- Inledande gongbad för att öppna hjärtat
- Vad säger forskarna om meditation hälsa och lycka
- Mindfulness och Vålviljans meditation (medkänsla, inklusive självmedkänsla)
- Längre avslappnande gongbad för resa inåt samt expandera positiva emotioner
 - tacksamhet - omtanke - kärlek - medkänsla
- Utbyte kring erfarenheten i grupp

Datum: Dec 2019 eller Jan/Feb 2020

Adress: Lokal i Centrala Stockholm

Investering: Från 590kr

Intresse-Anmälan: mattias@feelthevibes.se, 070-5131887

Läs mer på <http://www.feelthevibes.se>



Mattias Sundman, Gongmästare



Maria Thorin, Lärare i CBRT