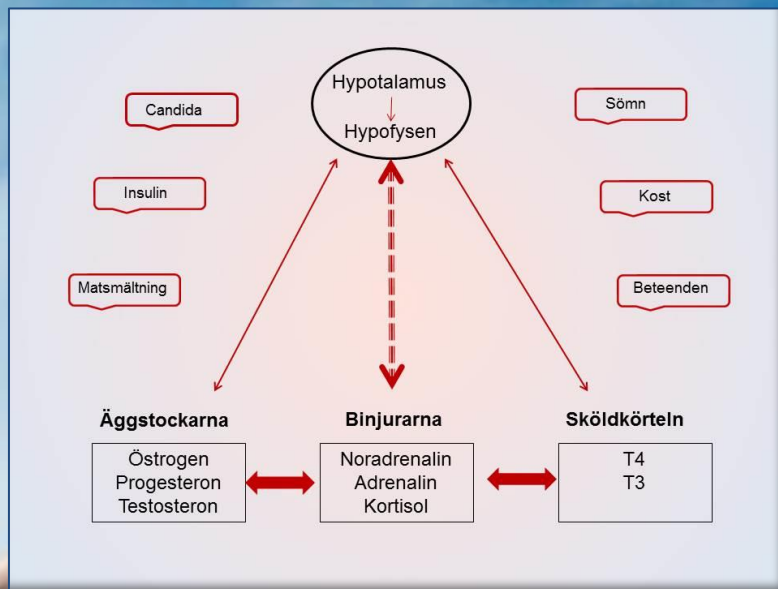




Varmt välkommen till Plain Yoga och heldagskursen "Kvinna i balans"

lörd den 14/3 kl. 09.00 – 16.00



Lär dig förstå helheten i kvinnokroppen. Vad behöver du mer av för att må bra ? Med ökad kunskap om hur din kropp fungerar kan du också ta beslut om vilka åtgärder du behöver. Allt påverkar allt, mycket kan du göra själv. Vi kommer övergripande gå igenom hur tre viktiga hormonsystem samarbetar – den s.k. OAT-axeln, hur allt hänger ihop. Dessutom påverkan från mage/tarm, blodsockerbalans, kost, sömn och hur det kan yttra sig i våra beteenden. Jag kommer även tipsa om kosttillskott och träning. En fullspäckad spännande dag lovar jag dig. Ett smörgåsbord kring hälsa.

Pris: 1500:- inkl. moms. Anmälan är bindande men kan överlåtas till annan person. Mot uppvisande av sjukintyg återbetalar vi avgiften med avdrag för en admin. avgift på 500:-.

Anmälan och bokning direkt till Ullis Karlsson, plainyoga@live.se, www.plainyoga.se. Tel: 073-6938449 Senaste bokningsdag: må 2/3.

Plats: Plain Yoga studio, Stopvägen 52 i Bromma, Sthlm. T-bana Brommaplan eller Abrahamsberg. Vi börjar prick 09.00 !

Vi förbehåller oss rätten att ställa in kurs (med full återbetalning) vid färre än 8 deltagare. Vi ordnar totalt 18 sittplatser. I priset ingår kaffe/thé. Lunchrestauranger finns i området. Glöm inte papper och penna ☺

För specifika frågor om kursinnehåll: kontakta@louiseedlund.se. Mer information om mig som terapeut och föreläsare: www.louiseedlund.se

Varmt välkommen önskar Ullis och Louise !