

Kurser Mallorca 15-27 oktober, 2017

"Dansa loss" med Kristjan Lootus från Let´s Dance som är hos oss 15-22 oktober.

Passa på att boka en privat- eller grupplektion med Kristjan för att lära dig mer eller för att få en av de roligaste danstimmarna någonsin. Här har du chansen att utveckla dina danskunskaper med en av Sveriges allra bästa dansare!

Kristjan började dansa redan som 6-åring och vid 18 började han arbeta professionellt. Vid sidan av olika uppsättningar och andra dansuppdrag jobbar han nu med att lära ut sina kunskaper. Med smittande glädje och inspiration leder han oss taktfast genom en mängd olika danser. Valet är ditt!

Boka på plats eller anmäl dig redan nu till: info@halsoresor.se

Privatlektion: Pris 850 kr per tillfälle för 1-2 personer (ordinarie pris ca 1.200 kr).
Grupplektioner efter önskemål. Pris 200 kr/person och tillfälle, minimum 6 personer.

"Ladda för livet " med hälsopedagogerna **Sara Petersson** och **Cassandra Spoonberg**.

Sara och Cassandra är hälsopedagoger med inriktning på målgruppen 55-100+. Med stort engagemang, kompetens och glädje, ger de dig inspiration och motivation till nyttiga rörelser för en hälsosammare och starkare kropp. Kursen passar dig som vill få konkreta tips i hur du kan vara fysisk aktiv på ett tryggt, skonsamt, utvecklande sätt och dessutom ha roligt samtidigt Din kropp är unik så var rädd om den!

Kursen varvar teori och praktik, 4 timmar uppdelat på 2 tillfällen.
Ta chansen och anmäl dig redan idag: info.uppladdningen@gmail.com
Pris 500 kr

"Mindfulness" med yogalärare **Anitha Svedlund**

Mindfulness är ett förhållningssätt till livet som gör att vi kan ta vara på ögonblicket och utveckla våra fulla resurser.

På kursen tränar vi på avslappning och meditation och här får du hjälp med övningar du kan använda för att vardagen ska bli så harmonisk och stressfri som möjligt. Med hjälp av avslappning kan du bl.a. öka produktionen av vissa hormoner, kontrollera blodtrycket, minska spänningen i vissa muskler, förbättra sömnkvaliteten och bli av med spänningshuvudvärk. Det avslappnade tillståndet är ett hjälpmedel som kan bli det mest effektiva verktyget i din vardag.

"Sinnen är som fallskärmar - de fungerar bara när de är öppna"

Kursen varvar teori och praktik, 4 timmar uppdelat på 2 tillfällen (minst 5 deltagare, max 12).
Passa på att anmäla dig redan idag: info@anithasbalansochharmoni.se
Pris 500 kr