2-dagars Måbra kurs för dej och din häst

Jag heter Ella-Karin Wennberg och jag driver sedan ca 5 år tillbaka företaget Ett djupt Andetag – i Ljusdal där jag bla arbetar som Medium, Healer, Energi massör, Djurkommunikatör på distans och numer även Qigonginstruktör, Meditation/mindfullness coach.

(mer info på min hemsida: [www.ettdjuptandetag](http://www.ettdjuptandetag/).se )

Jag håller olika typer av kurser och tar emot för enskilda behandlingar på min lilla mottagning här i Onsäng där jag bor, men jobbar även "ute/hemma hos" vid behov och önskemål samt hy in mej hos Salong Bella med jämna mellanrum.

Den här kursen riktar sej till ryttare med egen häst. Syftet är att komma närmare varandra, bli mer samspelta genom ökad kroppsmedvetenhet, energiavläsning, telepatisk kommunikation och medveten närvaro i nuet.

Som deltagare får du tid till reflektion och eftertanke. Du får plocka fram dina egna förmågor, lära dej att "tona in" på djur (och människor) för att läsa av energier och på så sätt förnimma kroppsliga besvär mm.

Mer ur innehållet:

\* **Qigong för ryttarna** - Mjuka och lätta rörelser som syftar till att balansera energier, ökar kroppsmedvetenheten, hjälper till att lösa upp blockeringar i våra energiflöden och ger ökad blodcirkulation i muskler mm.

\* **Meditation och mindfullness övningar** - för att slappna av, komma i kontakt med sitt eget inre, bli mer mottaglig och mer medveten i nuet.

\* **Föreläsning/kurs** - om hur energiavläsning, intoning och telepatisk kommunikation går till.

\* **Praktiska övningar** - intuitionsövningar, intoning på häst och människa, energiavläsning, telepatisk kommunikation mm.

\* **Mysiga ridturer i skog och mark**. (1-2 pass om dagen beroende på väder)

\* **Kost och logi ingår** - övernattning i flerbäddsrum, hälsosam kost som lagas ifrån grunden.

3 boxar finns att tillgå samt hagar. Mat/strö till hästarna tar man med själv alt. köper av mej. (meddela i förväg isåfall)

**Pris**: 2500 kr/pers (ink.moms) Varav 500 kr är anmälningsavgift som ej återfås vid ev återbud (om inte ersättare kan ordnas) Betalningen får delas upp förutsatt att hela summan är betald innan kursstart. Pengarna sätts in på bg: 178-7480 eller swishas till 070-5263253

**Plats**: Onsäng fönevägen 271, Ljusdal

**Datum**: Förslag: Söndag 9/7 kl 9.00 till Måndag 10/7 ca kl 16.00 (ev kan ytterligare en kurs köras i augusti om intresset finns) Minst antal deltagare: 3 st. Max antal 6 st

Bra att veta:

* Kursen riktar sej till dej över 18 år
* Ingen alkohol får förtäras under kursdagarna
* Meddela i god tid före om du har någon allergi
* Hästarna bör vara avmaskade, skodda eller van att gå barfota då ridvägarna varierar från skogsstigar till grusvägar och stenbelagd väg.
* Ta med kläder efter väder, handduk och sängkläder, ev badkläder (i fall vi vill rida till Ranungen och badar med hästarna), yogamatta/liggunderlag till Qigongen.
* Ta med vatten hink, krubba och mat till din häst.

Anmälan görs till [ella@ettdjuptandetag.se](mailto:ella@ettdjuptandetag.se) , 070-5263253