

## HARMONINA – HÄLSA FÖR KROPP & SJÄL Program våren 2010 i Malmö (fler arr. tillkommer)

**\* 29/1: Föreläsning med Malin Berghagen och Magnus Lindroth kl 18.30-21.00**

Malin berättar utlämnande om sin livsresa och inspirerar oss till ett hälsosamt liv. Magnus föredrag handlar om "Inre ledarskap och mental träning". **Pris: 200 kr. Anmälan före 18/1**

**\* 30/1: PAR-YOGA - Malin Berghagen och Magnus Lindroth kl 09-12 eller 14-17**

Det är roligare att träna ihop! Ett pass fyllt med yoga, andningstekniker och avslappning. **Pris: 450 vid anmälan före 18/1. Föreläsning +kurs för 600 kr!**

**\* 31/1: Chakra Balance Dance med Christina Nilsson**

I frigörande dans väcks din livskraft, glädje, lekfullhet, sinnlighet, mod och kreativitet. Balansera dina chakra för optimal hälsa och harmoni. **Prova-på 150 kr. Kurs 6ggr/12h 890 kr**

**\* 6/3: Boosta din Hälsa med Christina Nilsson och Anette Luning**

En kreativ, lärorik, interaktiv och inspirerande hälsodag! Kost, kropps- o självkänedom, inre och yttre beröring, diagnostik, ekologisk lunch. Anmälan före 28/2: [www.barrab.se](http://www.barrab.se) **Pris: 395 kr**

**\*12/3: Funky Friday -5 rytmer och Soul Singing med Jonas Klingberg & Susanne Häll**

Aktivera din andning, kontakta din kropp och stilla ditt sinne! Möt dig själv och andra i dans o rörelse. Avsluta med enkla och kraftfulla sånger som berör på djupet. 2 underbara och uppskattade inspiratörer med fantastisk närvaro! **Kl 18.30-21.30 Pris: 300 kr före 28/2 (350 kr)**

**\* 13/3: Wave after Wave med Jonas Klingberg kl 10.00-17.00**

En inspirerande dansdag och fördjupning i de 5 Rytterna. Jonas bjuder på smittande entusiasm och fantastisk musik! **Pris: 850 kr före 28/2 (900 kr) Inkl. frukt och the'. BÅDE fre + lör för endast 1 000 kr före 28/2! (1 250 kr)**

**Njut av skön massage med varma örtkuddar OCH stenar, endast i Malmö  
Glädjepris - 450 kr för 1h!**



**Väcks din lust att delta?**

Mer info på [www.harmonina.se](http://www.harmonina.se)  
Anmälan och frågor: [christina@harmonina.se](mailto:christina@harmonina.se)



Magnus & Malin



Christina Nilsson



Susanne Häll



Jonas Klingberg



Kailash Kokopelli