

Inspirerande föreläsning i Malmö med Malin Berghagen och Magnus Lindroth Fredag 29/1 kl 18.30-21.00

Underbara Malin berör oss på djupet! Hon berättar om det som ligger henne närmst hjärtat. Vi får höra hennes utlämnande livsresa, kloka levnadsråd och tips för att leva ett hälsosammare liv.

Mer info om Malin: www.malinberghagen.se

Magnus Lindroth har lång erfarenhet av kampsport, är utbildad Coach och Yoga instruktör med ett starkt personligt engagemang för sina elever.

Hans hjälper dig att förverkliga dina personliga mål och utvecklas.

Magnus föredrag handlar om **"Inre ledarskap och mental kraft"**:

* Vill du ha mer energi och kraft att genomföra dina projekt? * Vill du gå från missnöje och misslyckande till glädje och framgång? * Vill du gå från jag gör det i morgon, nästa vecka, nästa månad, nästa år till - Jag gör det NU!

Mer info om Magnus: www.innerpower4u.com

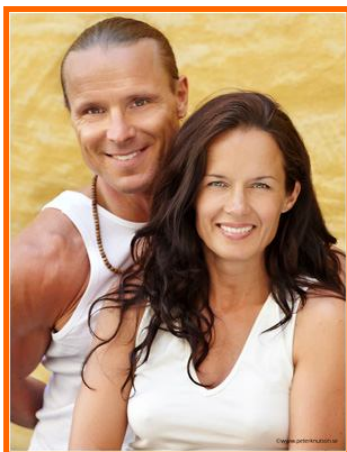


Par Yoga med Malin Berghagen och Magnus Lindroth Lördag 30/1 pass 1 kl 09.00-12.00 eller pass 2: kl 14.00-17.00

Malin hälsar: Det är roligare att träna ihop! Ett pass fyllt med yoga, andningstekniker och avslappning. Varför inte ta med din partner eller väninna och göra det tillsammans? Träningen blir intensivare, kraftfullare och så mycket roligare! Jag och Magnus har helt fastnat för detta och vill gärna dela med oss att upptäcka denna härliga yogaform.

Kom och inspireras på vår workshop!

Vill du veta mer om par yoga så finns artikel om oss i tidningen LEVA nr9.



Anmälan senast 18/1: christina@harmonina.se

Var: Tao Zen Center, Hasselgatan 8 i Malmö

Pris föreläsning: 200 kr

Pris Yogakurs: 450 kr

Föreläsning +yogakurs för 600 kr.

Antalet platser är begränsat!

Mer info på www.harmonina.se

Ett arrangemang av Harmonina –Hälsa för Kropp & Själ