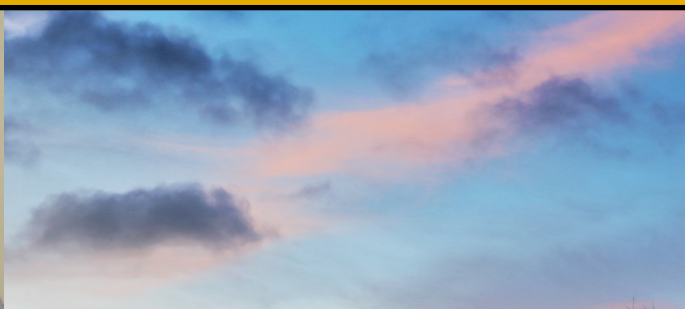


# Inspirationsdagar vintern 2018

## Yoga, meditation och närvaroträning

### Halvdag 17 februari

### Heldag 17 mars



### Ge dig tid för återhämtning, inspiration och fördjupning i en lugn och skön miljö.

En halv- eller heldag ger möjlighet att komma mera in i känslan, fördjupa yogaövningarna och få kroppen att slappna av och komma lite mera till liv.

Få en känsla av hur yoga och meditation arbetar tillsammans, hur andningen kan främja avslappning i både kropp och sinne.

Du får utrymme att släppa vardag och måsten för en stund, vara här och nu, känna efter hur det är att vara dig idag.

Det kan vara inspirationsdagar båda för dig som är erfaren eller för dig som är nyfiken och vill prova på om detta är något för dig.

**Kursledarna:** Anders Fabricius och Erika Redelöv har båda lång erfarenhet av kroppsforankrad närvaroträning.

**Anders Fabricius** har tränat meditation i närmare 40 år. De senaste 17 år har han mottagit undervisning av den danska meditationsläraren Jes Bertelsen. Anders introducerades till thai chi och Qigong i 1979, är lärare i SPT - Social Presencing Theater. Anders arbetar i familjeföretaget Fabricius Resurs AB

**Erika Redelöv** har tränat thai chi och yoga under många år och är utbildad till yogalärare inom Global Yoga. Erika har innan hon återkom till Strömsund som "hemvändare" haft yogaklasser i Alingsås där hon bodde under 20 år. Erika är specialpedagog inom förskolan i Strömsunds kommun.

#### Dag och Tid:

17 februari kl 9-13

17 mars kl 9-16

#### Plats:

Fabricius Resurs,  
Ulriksfors 435, Strömsund.

#### Kurspris:

17 februari 450 kr

Fika ingår

17 mars 700 kr

Fika och lunch ingår

Maten är vegetarisk och ekologisk.

Om du redan går på yoga måndagar i Ulriksfors kan du även betala kursen med de lektioner du redan har köpt.

17 feb kostar

4 lektioner.

17 mars kostar

7 lektioner 17 mars.

Är du sjukskriven, eller student kan det vara möjlighet för reducerat pris. Hör gärna av dig.

#### Anmälan/frågor:

[Info@fabriciusresurs.se](mailto:Info@fabriciusresurs.se)

Ring 0730-786822

[www.fabriciusresurs.se](http://www.fabriciusresurs.se)