

# All of You – Tantra for women!

MÖJLIGHETEN ATT VARA MER AV DIG - en kurs för kvinnor

20-22 september, Häverö Kursgård



**Varmt välkommen till en kurs där du får möjlighet och metoder för att expandera, balansera och bli mer medveten om dig.**

Det handlar om att utgå från dig. Inte om att kunna eller vara allt, om prestations-fnatt eller ”att-räcka-till-ängest”, utan om möjligheten att vara en människa som du både trivs med och älskar. En som har både svagheter och styrkor, som kan generera och bära sin egen energi, att kunna både hålla andra och tillåta dig att bli hållen. Att vara en människa som kan utvecklas på alla plan du tillåter dig.

- Hitta ditt lugn, hitta din kraft.
- Fokusera på dig, din energi.
- Vara levande, inte bara vara vid liv.
- Må bra, inifrån och ut.

Den här kursen är främst utformad för att ge dig vägledning att hitta och möta DIG – både under helgen och efteråt. Gemenskapen, skratten, ärligheten, utbyten och en härlig dos livsglädje får du på köpet:)

## **Styrka, självkänedom, självkärlek, sårbarhet**

När du har din styrka, din självkärlek och kan tillåta, acceptera och bejaka dig, kan du också expandera i din energi. Få självkänedom genom att studera/känna in dig själv, dina reaktioner, både inifrån och utifrån. Ha/ta kontroll och medvetet kunna släppa den. Då vidgas din komfortzon, då är du också tryggare i att visa sårbarhet, då kan du vara mer genuin i möten med andra.

## **Balans, beslut, beroende, bejakande**

Fattar du beslut i ditt liv med hjärnan, hjärtat eller magkänslan? Dina tankar, spänningar och flödet i dina energi-centras (chakran) bidrar till fördelningen. Hur påverkar energibalansen din njutning? Behöver du någon som gör dig lycklig för att du ska må bra eller kan/vill du hitta din lycka och bejaka livet inifrån/utifrån dig själv? M a o, tänker du vänta på att någon ger dig en hockeyutrustning för att du ska spela, eller tänker du ordna en själv så du kan vara med i matchen?

## Exempel på kursens innehåll & metoder

- o Energimedvetenhet
- o Breathwork
- o Själsmeditation - läkning inifrån
- o Chakran - öppning, stängning och balansering
- o Att jorda dig och att flyga - hitta dina "ankarlinor"
- o Kärlek och sexuell energi - må bra hormon och kraftkällor
- o Beröring, massage, möten - mindset, inkännande & mottagande
- o Yoga och yogistisk förhållningssätt till kropp och själ
- o Frigörande dans

## Praktiskt

Vi har hela Häverö kursgård för oss själva, ett hus med gedigen känsla av lugn och lantgård. Du sover i ett eget rum och väljer promenader i naturen eller samvaro framför brasan, utöver workshop-tid. Dusch och toalett finns i korridoren. Medtag eget sänglinne och handduk. Lämna parfymer, ljus och måsten hemma☺.

Under kursen serveras vi fantastisk vegansk, glutenfri och näringsrik mat (frukost, lunch, middag) av Malin Haglund från Spirit Food, Skattungbyn. Har du ytterligare behov av specialkost, kontakta oss/meddela vid anmälan.

Incheckning sker från klockan 17:00 på fredagen 20/9 och kursen startar med middag kl 18:00. Kursen avslutas med fika vid 16:00 på söndagen 22/9.

## Kostnad & anmälan

2 700 kr. Priset inkluderar kursavgift samt logi i eget rum.  
Mat betalas separat till Malin via swish/kontant vid ankomst: 650 kr.

Anmäl dig genom att mejla till: [info@alloflife.se](mailto:info@alloflife.se).

Invänta bekräftelsemejl att du fått plats samt information. Betala därefter in 1500 kr som anmälningsavgift. Resterande betalas in senast 6/9. Anmälningsavgiften återfås ej vid utebliven närvaro, du kan däremot överlåta din plats. Begränsat antal deltagare.

## VARMT VÄLKOMMEN!

Är det här en kurs för dig? Kontakta gärna mig innan du anmäler dig:

0706-999 566

/Sara Stenlind

Läs mer om mig och All of Life på hemsidan: [www.alloflife.se](http://www.alloflife.se).

Du kan också gå in på eventet på All of Life's Facebook-sida genom att scanna koden:

