Stress ned i hverdagen

Glede og personlig utvikling

Finn din egen indre ro

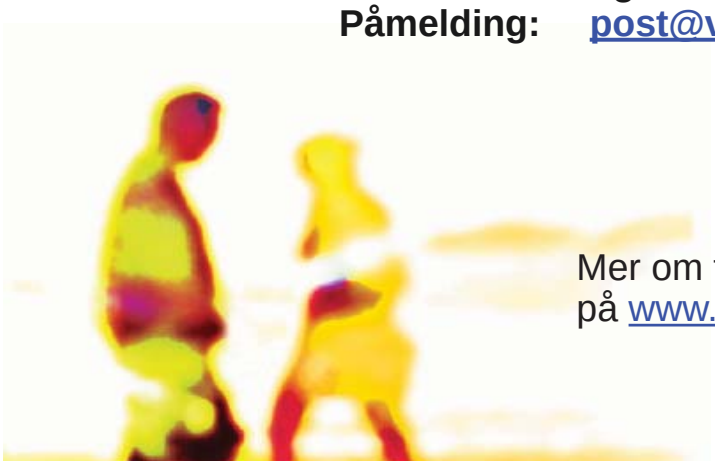
Avspenning og velvære

VitaeLux

BALANSE OG FOKUS (meditasjonskurs)

Dette er et kurs for deg som vil ha mer ut av livet – eller for deg som ønsker inspirasjon til å leve det livet du ønsker deg.
Hva du vil gjøre – er opp til deg!
Det er vår oppgave å legge forholdene til rette så du kan gjøre nye oppdagelser om deg selv,-finne fokus og balanse, glede og indre ro. Kom som du er, gjerne i lette og løse klær.
Det er faktisk en fordel om du er litt trøtt – da finner du lettere "snaveier" til det ubevisste i deg.

Dato/tid: **Tirsdag 28/4, kl. 18.00 – 22.00**
og torsdag 30/4 kl. 18.00 – 22.00
Sted: **Bergen Kinesiologisenter, Totlandsv. 2.**
Kursavgift: **Kr. 1200,-**
Kursleder: **Ingrid Elin Totland**
Påmelding: **post@vitaelux.net eller tlf. 996 42 600 (Geir)**



Mer om flere kurs fra Vitaelux finner du på www.vitaelux.net

Ingrid Elin Totland er grunnlegger av Vitaelux og en inspirerende kursleder. Uredd deler hun av egne erfaringer og hjelper deg med å åpne opp for den kraften du har i deg.
Hun har over 20 års erfaring i å jobbe med enkeltmennesker, bedrifter og organisasjoner i Norge, Spania og andre land og har en klar fokus på helse og livskvalitet.