



Boosta Din Energi med Ayurveda & Feng Shui Del 2 Inre och Yttre Balans

Välkommen till en fördjupande och transformerande helg i Helenelund där du får uppleva hur två uråldriga visdomstraditioner – Ayurveda och Feng Shui – kan hjälpa dig att skapa flöde, lära dig tekniker för att balansera kropp och sinne, livskraft och både inom dig och omkring dig. Dessa dagar är tillägnad praktisk visdom och djupgående insikter. Du får verktyg för att stärka din inre energi och samtidigt forma harmoniska miljöer som stödjer ditt välmående på ett djupt plan.

Plats: AYSEHuset.se, Åkervägen 1, Sollentuna (3 min från Helenelunds station)

Datum: Lördag- söndag 26-27 april 2025

Tid: 10:00 – 16:00 både lördag och söndag

Investering:

- **1 dag:** 800 kr
- **2 dagar:** 1200 kr
- inklusive vegansk/vegetarisk lunch & fika
- **Ta med en vän, och gå för två och betala för endast en!** – Gäller både 1- och 2-dagarsbiljetter.



Anmälan & Info

Begränsat antal platser!

Passa på att boka en Ayurvedisk behandling/Ayurvedisk hälsorådgivning/Access Bars eller Feng Shui-konsultation till reducerat pris, se info nedan!

Boka din plats redan idag genom att anmäla dig till Och få betalningsinstruktion! När du har betalt är din plats bokad.

Vi som anordnar Eventet är: Gunnel Landin (Total Flow) och Helene Appelqvist Made in India-Ayurveda

Anmälan görs på: <https://form.jotform.com/250102146834346>

VARMT VÄLKOMMEN!

BOOSTA DIN ENERGI DEL 2

Lördag 26 april

10.00-12.30 Feng Shui, 12.30-13.30 Lunch, 13.30-16.00 Ayurveda

Kort info om Agendan för helgen

Nadi Shodana - andningsteknik

Meditation

Paus med fika (te & tilltugg)

Feng Shui

Rensa ut och Skapa utrymme för Harmoni och Balans i ditt Liv

Se om du är basisk – på ett enkelt sätt enligt Ayurveda

Lunch 12:30 – 13:30

Ayurveda

Mikroskopiskt och makroskopiskt – Ditt Energisystem som kopplas tillsammans med Ayurveda

Ayurveda- förstå hur du kan balansera kroppens element och medvetandets rytmer genom andning, rörelse, föda och stillhet.

Chakran

Paus med fika (te & tilltugg)

Chakraövningar för att balansera upp dem, lär dig tekniker som du kan göra själv för att höja din Energi

Dag 2 – Söndag 27 april

10.00-12.30 Ayurveda, 12.30-13.30 Lunch, 13.30-16.00 Feng Shui

Nadi Shodana och en kort Meditation

Ayurveda

Föreläsning om Ayurveda, marmapunkter- våra speciella energipunkter i vår kropp

Paus med fika (te & tilltugg)

Skapa bra och hållbara rutiner med Ayurveda

Lunch 12:30 – 13:30

Feng Shui

Målbild, Nuläge, Vision (vad vill jag, var är jag, vart vill jag komma) Visualisera i känsla och bild. Du får verktygen för att skapa din egen Inspirations- och visionstavla.

Paus med fika (te & tilltugg)

AVSLUTNING

Arrangörer

Made in India – Ayurveda

Helene Appelqvist

www.madeinindia.nu

info@madeinindia.nu

Mob 0708-91 51 16

Total Flow

Gunnel Landin

info@totalflow.se

BOKA AYURVEDISKA BEHANDLINGAR/ACCESS BARS ELLER AYURVEDISK HÄLSORÅDGIVNING (90 MIN)

Skriv vad du önskar för behandling, ditt namn, mobiltel och vilken tid du önskar.

Access Bars 60 min (32 energipunkter på huvudet, 1 på händerna och 1 på fötterna för att lösgöra blockeringar mentalt & kroppsligt), **Investering: 600 kr.**

Ayurvedisk behandling/massage:

- **Abhyanga 60 min** (helkroppsmassage med varm olja, en lugn, mycket avkopplande och avstressande): **Investering: 600 kr.**
- **Vishes 60 min** (helkroppsmassage med varm olja med fokus på lymfsystemet), **Investering: 600 kr.**
- **Marmabehandling 60 min** (få igång ditt energiflöda med taktil beröring och eteriska oljor), **Investering: 600 kr.**

Ayurvedisk hälsorådgivning 90 min (genom puls-, nagel-, ögon- och tung-diagnostik samt tillsammans med anamnes får du fastställd vilken/vilka dosa du är, vilka obalanser du har och du får hjälp med dessa på ett naturligt sätt): **Investering: 900 kr.**

Lördag 26/4

Kl.16.00 -17.00.....

Kl.17.15 -18.15.....

Kl.18.30-19.30.....

Kl 19.45 – 20.45

Söndag 27 april

Kl.13.30-14.30.....

Kl.14.45-15.45.....

Kl.16.30-17.30.....

BOKA KONSULTATION FENG SHUI, Total Flow Gunnel Landin

Välj en av följande kategorier för din konsultation

- A) Utformning av en personlig Feng Shui plan** för dig med utgångspunkt i ditt nuläge.
- B) Kurs och Kunskap** djupdykning i din mest brännande utmaning som behöver bearbetas
- C) Gruppgemenskap** vilka möjligheter finns

30 minuter personlig konsultation 150 kr

60 minuter personlig konsultation 250 kr

Lördag 26/4

Kl.13.30-14.00.....

Kl.14.15-14.45.....

Kl.15.00-15.30.....

Kl.16.30-17.30.....

Kl.17.30-18.30.....

Söndag 27/4

Kl.11.00-11.30.....

Kl.11.30-12.00.....

Kl.12.00-12.30.....

Kl.16.30-17.00.....

Kl.17.00-18.00.....