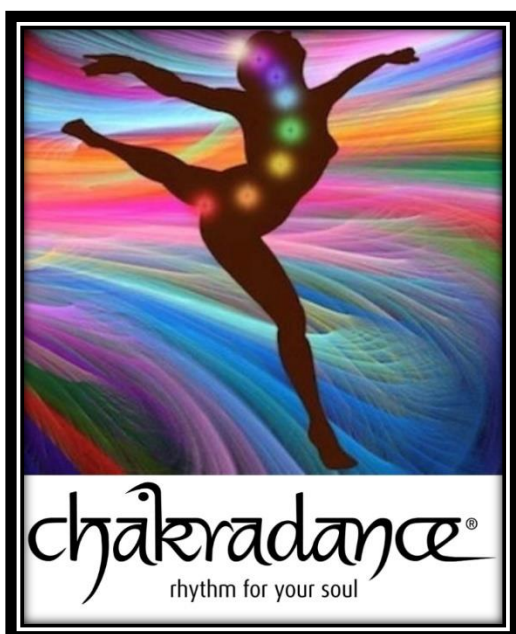


Føl deg fresh og klar til weekend

Tid for våraktivering!

**Våren er helt klart årets beste tid til å ta en
våraktivering – få kroppen til å leve!**

En reise innover med lyd, farger og bevegelse. Vi har gleden av å invitere deg til en kveld med Vibeke Sætherskar og Sidsel Svestad.



CHAKRADANS

CHAKRAOLJER

CHAKRAANALYSE

CHAKRAMEDITASJON

Dette er første gangen vi kombinerer chakradans og chakraoljer. Du vil bli veiledet og du vil få oppleve en kveld hvor du skal hente frem nye og ukjente sider ved deg selv. Ved å bevege deg i en chakradans hvor du får bruke chakraoljer, vil du oppleve en personlig vekst, glede, og økt kreativitet.

Tid: Fredag 21. april kl. 18.00 – 21.00 (maks 10 – 12 personer)

Sted: Yoga Gamlebyen, Toldbodgaten 35, 1632 Gamle Fredrikstad

Pris kr. 400,- som inkluderer chakra-analyse, kaffe og te

Påmelding; Vibeke Sætherskar, 452 86 364 eller Sidsel Svestad 934 03 302

Ved påmelding og innbetalt kursavgift avtaler vi en personlig chakraanalyse som gjennomføres via telefon med Sidsel på forhånd etter avtale innen onsdag 19. april.

Chakradans er en reise innover, det er en fri, intuitiv dans av frigjøring, utforskning og ekspansjon. Den kombinerer spontan bevegelse, musikk og meditasjon.

Det er ingen ting som er rett eller galt. Det er en reise til selvutvikling som er helt unik for å oppnå bedre helse, glede, mindre smerte og ro. Hvert chakra har spesifikk musikk (tone), og du får teste ut chakraoljer som passer til hvert chakra i meditasjon.

Alle chakraoljene har lydvibrasjoner fra blomster, krystaller, mantra og sammen med chakradansen vil dette bli en reise innover.

Dans er medisin på mange plan.

Bli med inn i chakraenes fargerike og spennende verden!

Denne kvelden vil du lære om de syv hovedchakraene våre. Disse energisentrene fordeler livskraften og styrer vårt fysiske, mentale og spirituelle ve og vel. Visste du at hvert chakra har sin egen farge og vibrerer på en bestemt frekvens (tone)?

Når chakraene er i balanse, har vi det godt i kropp, sjel og sinn.

For å balansere chakraene bruker vi eteriske oljer hvor lyd av blomster og krystaller, naturlige plantefarger og mantraer inngår. Vi tar da utgangspunkt i chakraanalysen vi har gjennomført på forhånd. Vi bruker en stemmemaskin som analyserer din stemme og den viser hvilke chakraer som har overaktiv og underaktiv energi i seg.

Når vi møtes på selve kurskvelden, vil du også lære å bruke chakraoljene på deg selv for å skape balanse i ditt chakrasystem.

Ingen forkunnskaper er nødvendig; kom som du er!

Varmt velkommen til en vidunderlig reise inn i deg selv!

.

Litt om Sidsel: www.Florachology.no / www.chakraoljer.no

Sidsel har gjennom hele livet vært opptatt av farger og naturens kraft. I 2008 ble hun importør av Sound Healing chakra produkter fra England som er laget av lyder fra blomster og krystaller og lyd mantra.

Sidsel er utdannet Phyto- og GemSonus terapeut, Helhetsterapeut hos Audun Myskja, urter, spa og ulike former innen naturterapi, aura-chakrabalansering og er spirituell veileder og healer. Tidligere i livet har hun jobbet 30 år i forsikringsbransjen før livet tok brått noen nye vendinger etter 2 ulykker og tsunamien i 2004 i Thailand. Startet da sin nye utvikling og har i dag klienter 1:1, kurs, energi kvelder og Jenteturer til Thailand. Ny tur i 2025. Gjennom mange år har hun hjulpet mange i sin egen utvikling.

Litt om Vibeke: <https://www.chakradance.com/about/>

Man kan godt si at Vibeke har en fot i hver leir. Hun er utdannet innen Biologi og Molekylærbiologi, Akupunktur, Homeopati, urter og Chakradans Facilitator. Har meditert aktiv siden hun var i begynnelsen 20- årene. Hun er en søkende sjel og liker å dyp dykke ned i menneskets mange sider og skyggesider. Slik fant hun Chakradans, og hun har virkelig lyst å vise fram denne fantastiske måten å bli kjent med seg selv, sin sjel og sin indre rytme

Vibeke ikke har egen nettside ennå, kan du gjerne se på siden til Chakradance hvis du vil lese mere om hva Chakradance er.