



Välkommen till en ny omgång av succén med
AFTER WORK-MEDITATIONER
– nu med *levande* musik!

Fyra tisdagar i vår är du inbjuden till vackra och stämningsfulla *Själs Kärlek* i Gamla stan för att meditera tillsammans med mig, ackompanjerad av gitarristen *Staffan Bond Westfält*.

Med hjälp av toner och ord skapar vi ett magiskt rum där du guidas mot djup avslappning, fysisk såväl som mental. Meditationernas syfte är att förnya och stärka det goda i dig, samtidigt som de ger kraft att förändra sådant som tynger och håller tillbaka.

En djupverkande upplevelse som inte bara revitaliserar och gör plats för stillhet i stunden, utan som också ger dig förutsättningar att långsiktigt expandera mot nya, kreativa och livsbejakande uttryck.

Meditationerna passar alla, och ingen tidigare erfarenhet behövs.

Tid: 21, 28 februari samt 7 och 21 mars, kl 18.30 – 20.00 (OBS! Ej 14 mars)

Plats: Själs Kärlek, Köpmangatan 4, Gamla stan

Pris: 1.800 kr/4 tillfällen. Enstaka tillfälle: 550 kr (ink moms)
Förskottsbetalning mot faktura (enstaka tillfällen också swish)

Anmälan: Via mail till info@kajsaingemarsson.nu Ange vilken/vilka gånger du vill komma. Företräde till platserna ges till dem som deltar vid alla tillfällen. Obs! Antalet deltagare är starkt begränsat, så anmäl dig snarast!

Tidigare röster om meditationerna (även inspelningar):

"Med hjälp av Kajsas fantastiska röst hittar kroppen tillbaka till sig själv. Är mer avslappnad och rastlösheten dyker sällan upp."

"Din röst tar med mig bortom tid och rum, in i mig själv."

"... har lyssnat och mediterat flera gånger i veckan. Det har lett till en fördjupning i mig själv. Ett inre lugn, harmoni och ödmjukhet har infunnit sig."

"... har tagit mig igenom oräkneliga krampanfall. När jag når in i mig själv och når acceptans till det som är så tonar smärtan ut och kramperna släpper. Tack!"

"Rekommenderas varmt, så välgörande! Meditation när den är som finast!"



Har du inte möjlighet att delta, men vill ändå meditera med mig och Staffan?
Här kan du ladda ner inspelningar! Finns också på Nextory och Storytel!

<http://www.adlibris.com/se/ljudbok/3-meditationer-med-kajsa-ingemarsson-9789177470434>