



- 🌸 Viden om åndedrættets kraft
- 🌸 Hvorfor det er så vigtigt at trække vejret rigtigt?
- 🌸 BOLT
- 🌸 5 måder at trække vejret rigtigt på
- 🌸 Øvelser, der hjælper her og nu

Jeg har sammensat et foredrag til dig og dine kolleger, hvor I kan få viden om åndedrættets kraft og læring om, hvordan det kan være med til at give dig mindre stress og øget livskraft.

FÅ DET ULTIMATIVE UD AF AT TRÆKKE VEJRET

Prisen for et foredrag på op til 50 personer varer ca. 1,5 time og koster DKK 6.500



”Jeg har fået en stor viden om hvorfor åndedrættet er så vigtigt og hvad det giver, når jeg trækker vejret rigtigt”

-Tidligere kursist

Uddannelser:

Certificeret stress- og mindfulnesscoach / MBSR

Certificeret yogainstruktør

Certificeret Reiki Healer

Certificeret i Ancient Thai Yoga Massage og Energy medicine

Certificeret Breathwork Master

Louise Juel Severin



www.louisejuelseverin.com
mail@louisejuelseverin.com



Farver fra hjemmeside



Behandling var forløsende og beroligede hele kroppens nervesystem og skabte flow i kroppen. Samtidig opnås indsigter på briksen idet behandlingen inviterer til at kigge indad og få øje på temaer og livsområder som trækkes frem under åndedræts release og samtale og bevidstgøres på en kærlig måde. Der er stor omsorg under behandlingen og Louises nærvær er vidunderligt.



Jeg er typen som 'lever en hel del i hovedet' og jeg er ikke altid nærværende og tilstede i nuet. Louise har med stor menneskelig og faglig indsigt taget mig på en ny og tiltrængt rejse. Med bl.a. meditations yoga, kropsbehandling og åndedræts øvelser har jeg på ganske kort tid oplevet en langt større kropsbevidsthed og ovenikøbet kunne bruge de nye redskaber til en større tilstedeværelse i nuet.



I have been to the most beautiful 'mindful walking meditations' in Dyrehaven. Whether the sun is shining, it is raining or blowing, it gives me the most wonderful experiences - my focus is sharpened and so are all my senses. Louise guides with poems and questions that give new insights and help to create peace and balance in my mind - it is pure energy for the soul.



To be handed over in Louise's warm, safe hands during a 90 minute massage is pure magic.



The first time I came in contact with yoga was through Louise. Throughout her class I experienced a warm, inspiring and honest energy. Louise conveys a unique experience through her teaching that makes it impossible not to want to get back on the carpet again. Louise is a true source of inspiration and authenticity.



Louise's way of teaching is so unique. She brings a feeling of being an original, creative, confident and strong person. Through Louise's teaching I have realized that yoga will always be an important part of my life. As thanks to her teaching I always find my way back to that magical feeling of being my real self.

