



## Bravedance Bodycoaching

### BE BRAVE – BE YOU!

Utbildningen ger dig verktyg och möjligheter att kunna coacha människor genom rörelser, dans och musik. Frigör din kroppsliga potential med personlig utveckling för bättre självkänsla och framgång!

Genom kunskap om kroppens anatomi förstå hur du kan röra dig så att immunförsvaret stärks och skapar hälsa och vitalitet i alla kroppens system.

Bodycoaching hjälper dig förstå och befria dig från kroppsliga besvär samtidigt som du finner **styrka, mod** och **livsglädje!**

Utbildningen leds av Anna Hauggaard, grundare av Bravedance-bodycoaching, Osteopat D.O., 35-års erfarenhet som fitnessinstruktör, EQ-terapeut, Läk din kropp.

#### **Bravedance – bodycoaching**

Steg 1: Datum 11, 12 o 13 oktober

Steg 2: Datum 15, 16 o 17 november

Steg 3: Datum: 7, 8, o 9 februari 2014

#### **Fullmånade Bravedance:**

Onsdagen den 21/8, kl. 20.00,

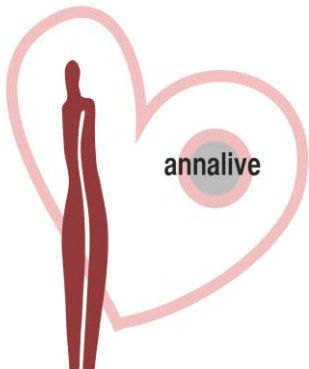
lördagen den 19/10, kl. 18.00

och söndagen den 17/11, kl. 18.15

*"Ditt skapande går direkt in i hjärtat" <3  
/ Bo Gustavsson*

*"Låt kroppen göra jobbet"*

[www.bravedance.se](http://www.bravedance.se)



# LÄK DIN KROPP

## Läk din kropp 1

Tänk om det är så att vi alla föds friska? Vi har alla unika system i kroppen som gör sitt allra bästa för att hålla oss friska? Vad är det vi gör som hindrar dessa självläkningssystem? Är du nyfiken på vad du kan göra för att till exempel undvika återkommande förkylningar?

Kan det vara så att vi själva är medskapare till våra kroppsliga besvär? Hur och varför är frågor som du kommer få svar på under kursens gång. Öka dina möjligheter till en frisk och vital kropp!

Datum: 8 o 29 september och 13 o 27 oktober samt 10 november.

Tid: 16.00 – 18.00

*"Tack Anna Hauggaard för ditt fantastiska bidrag till mig, din helhetssyn och din kunskap KAN verkligen skapa förändring i världen ♥" /Phia Loebbert*

## Läk din kropp 2, Emotionella sår

När vi bemöter en situation/händelse/persons agerande utifrån våra sår bedömer vi det mesta till vår nackdel. Det är som att spela en fotbollsmatch där vi upplever att domaren hela tiden dömer till vår nackdel. När vi däremot har helat vårt sår tar händelsen/situationen /personens agerande ingen ENERGI från oss. Vi agerar centrerat.

Datum: 6 o 20 oktober och 3, 17 samt 24 november.

Tid: 16.00 – 18.00



*"Ta hand om din kropp – den görs bara i ett exemplar"*