

## **Lär dig en effektiv metod som snabbt tar dig från stress till lugn, ger ny energi och stärker kroppens självläkningsförmåga.**

**Metoden heter ”Lyft upp Qi” och kommer ligga som bas för våra grundkurser 2020.**

### **Vad innebär Lyft upp Qi?**

Lyft upp Qi är ett enkelt grundprogram som hjälper dig att

- aktivera ditt inre lugn-och ro system.
- få återhämtning och avspänning.
- stärka immunförsvar och hälsa.
- öka ditt välbefinnande och din livskraft.
- fördjupa din medvetenhet och kroppskänedom.
- få bättre sömn och ökad cirkulation.

Det är lätt att få in Lyft upp Qi i din vardag då programmet endast tar ca 15 minuter att genomföra. Dessutom kan du lyfta ut delar av programmet och på bara några minuter höja din energinivå, släppa stress och hitta mer lugn och klarhet.

***Varmt välkommen att ansöka om plats på vårens grundkurser!***

**Ps!** Vill du att vi kommer till din arbetsplats och lär ut metoden?  
Hör av dig till oss så hjälper vi dig!

### **Kontakt Shunya Inspiration**

anna@shunya.se - 0704 998365 - [www.shunya.se](http://www.shunya.se)

