



25.-27. október 2024

Heilsuhelgi fyrir konur - með Ellen og Esther

Jóga, slökun og núvitund 25.-27. október 2024

Helgarnámskeið frá föstudegi til sunnudags þar sem lögð er áhersla á jóga og slökun en einnig núvitund og að njóta náttúrunnar í heilandi umhverfi Heilsustofnunar í Hveragerði.

Leiðbeinendur:

Ellen S. Halldórsdóttir, kennari og jógakennari, hefur lokið 560 tíma námi í Jóga- og blómadropaskóla Kristbjargar árið 2014 og kennt jóga sl. 10 ár. Hún hefur einnig stundað núvitund frá árinu 2018.

Ellen kennir og leiðir jóga þar sem áhersla er lögð á öndun og mjúkar teygjur. Hún tengir núvitund í æfingarnar sem hjálpa til við að finna innri frið, losa streitu og auka jafnvægi. Markmiðið er að hvíla hugann, næra líkama og sál og njóta þess að vera á stað og stund.

Esther T. Halldórsdóttir er hjúkrunarfræðingur og starfar á Heilsustofnun NLFÍ. Hún er jógakennari, hefur lokið 240 tíma jógakennaranámi auk 20 tíma kennaranámi í Jóga Nidra hjá Jógastöðinni Yogatma og 65 stunda Jóga Nidra kennaranámi frá Kamini Desai, Amrid Yoga. Esther hefur einnig lokið leiðbeinandanámi í núvitund, Gong grunnnámi og útskrifaðist sem dáleiðari (Certified Hypnotist) frá Dáleiðsluskóla Íslands árið 2021.

Gisting og ljúffengt heilsufæði innifalið ásamt aðgengi að allri aðstöðu. Kynningarverð:

69.000 á mann fyrir tvo í herbergi

79.000 fyrir einstaklingsherbergi.



Nánari upplýsingar og skráning:
<https://heilsustofnun.is/dagskra/heilsuhelgi>
heilsa@heilsustofnun.is



Heilsustofnun
Náttúru-lækningafélags Íslands

– berum ábyrgð á eigin heilsu