
Velkommen til 6 PUSTENS MAGISKE KRAFT

6 uker til bedre helse og mer velvære

Velkommen til PUSTE KURSET

Mandag 14. august kl 12 åpnes tilgang i kursportalen

Passordet er Pustenskraft og denne må IKKE deles med andre

Som en ekstra bonus får også tilgang på Skattekammeret i denne perioden, denne er under oppbygging så det ligger per nå mest yoga videoer og noen om eteriske oljer.

Passordet i disse ukene er MedlemHH.

Jeg stoler på dere.... ikke del dette passordet heller. Det er eksklusivt for dere første reis med meg i denne kursportalen.

Undervisning og møter vil være på Zoom og i Facebook gruppa
Når jeg benytter Zoom vil jeg veldig gjerne at du deltar med kamera på
Det som lagres vil kun vise meg i opptak. Jeg slår av record når vi har samtaler før og etter undervisning. Om du ikke har benyttet zoom tidligere, last ned Zoom app. Gratis og enkelt.

Vi bruker alltid samme Zoom link

<https://us06web.zoom.us/j/84806157639> (Passcode: Pustemagi)

Du trenger noe å skrive på og med, kanskje du har en egen notatbok for dette kurset? Om du har en yogamatte, noen puter, kanskje bolster, yoga klosser og et mykt skjerf er det fint å ta med til yogaøvelser. Stol om du foretrekker å sitte på det til enkelte øvelser

Uke 1 (kalenderuke 33)

Mandag 14.august kl 18 Zoom med undervisningsvideo med pusteøvelser. Refleksjoner og observasjonsoppgaver

Onsdag 16. august kl. 18 Zoom undervisnings video med yoga og pusteøvelser. Refleksjoner og observasjonsoppgaver.

Uke 2 (kalender uke 34)

Mandag 21.august kl. 10 i Facebook gruppa undervisningsvideo og pusteøvelser. Refleksjoner og observasjonsoppgaver

Onsdag 16. august kl 18 Zoom undervisnings video med yoga og pusteøvelser. Refleksjoner og observasjonsoppgaver.

Uke 3 (kalenderuke 35)

OBS

SØNDAG 27. august kl. 19 i Facebook gruppa undervisningsvideo og pusteøvelser. Refleksjoner og observasjonsoppgaver

Onsdag 30. august kl 18 Zoom undervisnings video med yoga og pusteøvelser. Refleksjoner og observasjonsoppgaver.

Uke 4 (kalender uke 36)

Mandag 4. september kl. 10 i Facebook gruppa undervisningsvideo og pusteøvelser. Refleksjoner og observasjonsoppgaver

Onsdag 6. september kl 18 Zoom undervisnings video med yoga og pusteøvelser. Refleksjoner og observasjonsoppgaver.

Uke 5 (kalender uke 37)

Mandag 11. september kl. 9 i Facebook gruppa undervisningsvideo og pusteøvelser. Refleksjoner og observasjonsoppgaver

Onsdag 13. september kl 18 Zoom undervisnings video med yoga og pusteøvelser. Refleksjoner og observasjonsoppgaver.

Uke 6 (kalender uke 38)

Mandag 18. september kl. 16 i Facebook gruppa undervisningsvideo og pusteøvelser. Refleksjoner og observasjonsoppgaver

Onsdag 20. september kl 18 Zoom undervisnings video med yoga og pusteøvelser. Refleksjoner og observasjonsoppgaver.

Underveis vil det oppstå spontane undervisningsvideoer, enten som opptak eller live i FB gruppa. Alt blir etterhvert lagt inn i kursportalen.

Her finner du også det skriftlige jeg legger ut etterhvert samt lenker til fordypning for den som ønsker mer.

Yoga videoer og lydfiler ligger i den tilhørende modulen.

Jeg tar et lite forbehold ang tidspunkt, i tilfelle noe ekstraordinært dukker opp underveis. Og selv om jeg har en struktur og en overordnet plan for kurset, vil dere være med å skape det ved å stille spørsmål, komme med ønsker og andre tilpasninger til gruppa.

Husk at dette er et kurs dere har betalt for og som kun er til dere bruk. Ikke del innhold, videoer eller det skriftlige med andre utenfor denne lukkede kursgruppa. Det ligger en egen taushets- og personvernerklæring dere må lese og signere i kursportalen.

La dette være et trygt sted for oss alle å vokse og utvikle oss i enighet om at vi tar vel vare på hverandre - og oss selv.

Her kan du kontakte meg direkte:

holistiskhelse@gmail.com (bruk overskrift Pustekurset i emnefeltet)

Mobil 99734673 (ring eller helst meld)

Messenger på FB går også veldig fint.

OBS bruk min private messenger og ikke de som er knyttet til Holistishelse eller HolistiskhelseIngrid (tidligere YogaensHus)

Da gleder jeg meg masse til å se dere til første Zoom sending

Dypt langt utpust fra Ingrid

