



Andas med EFB-metoden

Prova gå kurs i EFB-metoden (Energy Flow Breathing), en enkel och kraftfull djupandningsmetod som vitaliserar både kropp & själ.

En förbättrad andning ger dig mer energi, ett lugnare hjärna, starkare hjärta och bättre sömn.

Metoden är en energiflödesandning som kombineras med samtal och övningar i mindfulness.

Med hjälp av andningen frigörs spänningar i muskulaturen och våra inre organ samt psykiska och känslomässiga obalanser. Kroppens egen självläkningsförmåga startar.

Syftet med metoden är att få kontakt med vår kropps behov på ett enkelt och glädjefyllt vis. När vi är i kontakt med kroppens behov är det lättare att känna tillit, intuition och mer närvaro i vardagen.

Historik EFB-metoden

I början av 1980-talet kom psykoterapeuterna och författarna Nenne Holm samt Bertil Gyllensten i kontakt med en amerikansk indian som visade dem ett annorlunda sätt att komma i kontakt med sitt inre.

De har sedan dess framgångsrikt använt metoden som de kallar EFB-metoden. 1999 startade även en utbildning av alternativa friskvårdsterapeuter enligt EFB-metoden.

Jag har lärt mig metoden av Bertil Gyllensten (www.institutet-for-psykoterapi.se) under min utbildning till samtals (SER) terapeut på Akademin för

SER-terapi i Helsingborg
(www.serterapi.se).

Praktiska upplysningar;

Kurs start; Tisdag 1/11, 15/11, 29/11, 6/12, 20/12 – Totalt 5 tillfällen
Kl. 18.30-20.30

Plats: Här & Nu, Storgatan 84, Tingsryd

Pris:

Privatpersoner: 1700 kr inkl moms
Företag: 2900 kr exkl moms

Företagsgrupper kontakta mig för offert

Sagt om andningskursen

”Jag lyssnar mer på mig själv nu, det hjälper mig i min egen process” – Deltagare 2011

”Jag har mycket lättare att varva ner och slappna av, jag har lärt mig att släppa mina spänningar och bara vara” – Deltagare 2009

För anmälan och info kontakta;

Jenny B Wiberg
Tel: 070-534 12 12
info@harnu.se
www.harnu.se



Jenny B Wiberg

Utbildad Mindfulnessinstruktör, Dipl. SER-terapeut,
Dipl. Taktill beröringsterapeut, Dipl. Reiki master