

# VÄCK DIN INRE YODA

Ett kontorsanpassat träningsprogram för kropp, själ och sinne.

## TRÄNINGSPASS | 30 MIN

Väck dina slumrande superkrafter med hjälp av detta träningsprogram, speciellt utformat för dig som arbetar i kontorsmiljö. Innehållet blandar uråldrig österländsk visdom med modern västerländsk vetenskap.

Du kommer att få lära dig en kombination av fysiska och mentala övningar som balanserar energiflödet i din energikropp samt ger dig bättre självkänedom. Genom att få igång flödet och lösa upp blockeringar i energikroppen främjar du både livskraft och livskvalitet i vardagen.

**VÄCK DIN INRE YODA** är skapat och leds av **Caroline Yazı** som är holistisk hälsocoach, utbildad i en rad olika träningsformer som gör under för kropp, själ och sinne.



# MAY THE FORCE BE WITH YOU!