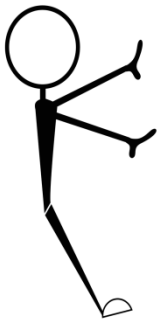




**Mental yoga är ett effektivt hälsoverktyg som kan hjälpa dig att åstadkomma ditt mål – att bli frisk och framgångsrik**

**Störningar som man brukar råka ut för på vägen till målet:**



Man har önskemål men finns motstånd från det undermedvetna (brist på självförtroende, rädslor, misstroende)



På väg till målet fokuserar man på problemen inte på det man vill åstadkomma

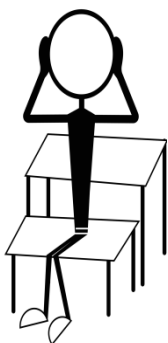


Man kan inte hålla kontrollen över sina tankar

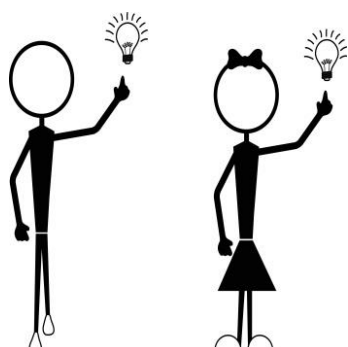
## Hur går det till med mental Yoga ( träning 1,5 timme)



Förberedelse, fysiska övningar med andning och aktivering av lymfcirkulation



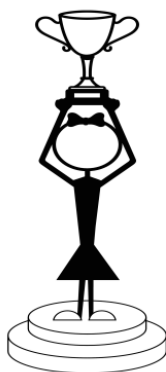
Rensning av störande tankar med hjälp av energetisk andning



Övningar för att fylla kroppen med energi



Arbete med till exempel rädslor, bekymmer och oro genom att minska energin från informationens mönster



Arbete med målbilden och positiv programmering