

14 maj 2017



**Öppet hus på Vattumannen, Drottninggatan 83,
söndagen den 14 maj, kl 13-16!**

Välkommen att delta i ett enkelt livsfilosofiskt samtal om bokens värde, kroppens värde och vårt gemensamma livsvärde med Eva Danneker, Vattumannen och Yvonne Frank Månsson, Förlagshuset Siljans Måsar, kl 14-16.

Gästföreläsare: Enya & Eva Twinflames berättar om sin bok "Twinflames – Den Gudomliga Kärleken på Jorden, kl 13-14.

Vi samtalar om Mindfulness eller medveten närvaro som innebär att observera och vara medveten om vad som sker just nu i detta ögonblick. Att träna på det ger en mängd positiva effekter. I dagsläget finns det tusentals forskningsrapporter som visar att mindfulness-träning kan leda till bland annat lägre stressnivåer, lägre blodtryck och bättre sömn. Kom och fyll på med inspiration och närvaro, vi provar på enkla närvaro övningar och du får bärbara verktyg att ta med hem. Det finns även möjlighet att ställa frågor kring mindfulness och närvaro i vardagen.

Våra samtal tar även upp den senaste teknologin inom kvantfysikforskningen, hur vi kan ta hand om vårt yttre och inre på ett helt giffritt och hälsofrämjande sätt, genom kroppsegna substanser. När kroppens innersta cellnivå får tillgång till mer av sin egen kommunikationsförmåga, som påverkar kroppens alla processer och funktioner, främjas förebyggandet av sjukdomar, åldrande och vi kan behålla livsglädjen – resten av livet. Helt enkelt kan vi reparera, skydda och förebygga åldrandet i våra celler, så att vi mår, ser och känner oss som våra bästa Jag.



14 maj 2017