

Sundhed velvære & livsstil



Gratis guide til meditation

SUNDHED: Det er tilbudet fra Rojana Nuad Thai, der har klinik i Holstebro. Og det foregår på lørdag den 7. februar om formiddagen.

»Efter jeg har behandlet mange kunder igennem 6-7 år, har jeg fået nogle vigtige erfaringer. Hvis jeg kunne mærke, at de har behov for en meditation - og det gælder især kunder med stress-symptomer, så anbefaler jeg tit meditation, men jeg kan mærke, at der stadig er nogle, der ikke helt forstår, hvordan man mediterer,« siger Rojana Thai om baggrunden for arrangementet.

»Nogle gør det meget kompliceret, hvor man både skal høre cd og se video. Andre skal meditere sammen med andre i en gruppe. Det er også fint nok, men det bliver i mindre omfang i stedet for at meditere hver dag,« siger hun.

Vil du gerne styrke dit helbred, slippe for stress og opleve mere glæde i hverdagen? Så begynd at meditere. Forskning viser nemlig, at vi får et bedre



Rojana Nuad Thai tilbyder gratis guide til meditation på lørdag. Arkivfoto.

helbred og opnår større livsglæde ved at meditere.

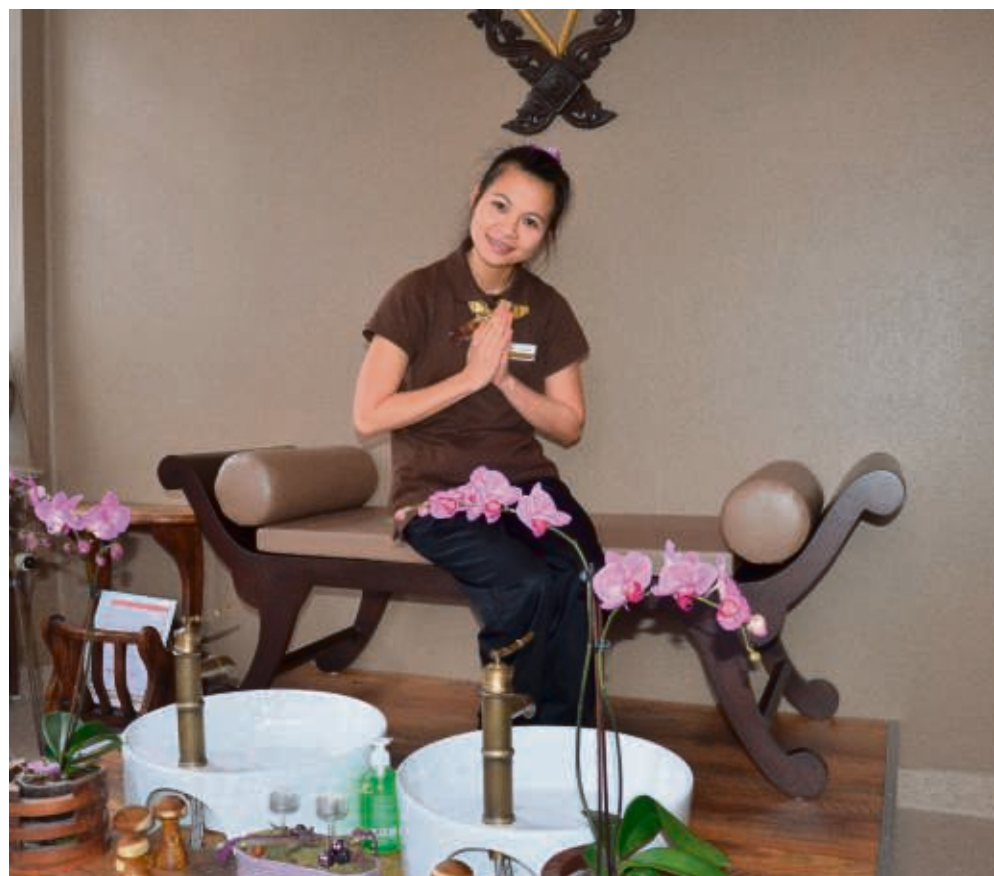
»Her viser vi dig, hvordan du kommer i gang med en god og nem teknik indenfor thailandsk buddhisme meditation. Vi starter med at oplyse om historien bag meditation fra vores barndom, og bagefter vil der være en workshop, hvor vi hjælper jer til at starte jeres egen meditation på en nem og god måde, som alle vi buddhister bruger i Thailand. Og cir-

ka kl. 11.00 har vi tid til spørgsmål omkring meditation eller dit helbred,« oplyser Rojana.

Der serveres dejlig, frisk frugt, kaffe og te.

»Hvis arrangeret bliver en succes med mere end 20 deltagere, vil jeg gerne gentage det hver måned helt gratis. Så her er alle velkomne til at lære mere om vores meditation,« siger hun.

Man kan læse mere på hendes facebook-side.



Meditation kan give mere glæde i hverdagen.



Livets Træ

Zoneterapi - Massage -
Kranio sakral terapi

v/ Rikke Bruun Hedegaard
Sognstrupvej 7, Nr. Felding
7500 Holstebro
+4560299021
kliniklivetstraee@gmail.com
www.livetstraee.dk

Parterapi Individuel samtaleterapi Stresscoaching



Else Marie R. R. Pedersen

Telefonnr. 2467 6644
Telefon: hverdage - bedst
ml. 16.30 og 17.30

Konsultation i Holstebro og Harboøre
www.elsemariepedersen.dk
info@elsemariepedersen.dk

Konsulentvirksomhed i virksomheder og institutioner -
ring og aftal indhold og pris

Gratis guide til meditation

Lørdag d. 7. februar kl. 10.00 - 12.00

Vil du gerne styrke dit helbred, slippe for stress og opleve mere glæde i hverdagen? Så begynd at meditere. Vi hjælper dig igang med en god og nem teknik indenfor thailandsk buddhisme meditation.

Se flere detaljer på vores facebook



Rojana
Thai Massage Spa Akupunktur

Østergade 2A, 1th, 7500 Holstebro
Tlf. 30 11 15 72
www.rojana.dk · info@rojana.dk

Vi bor
ovenpå Cafe
Laden

Rosenmetoden

Clairvoyance rådgivning og healing.
Barsmetoden

For dig der ønsker:

- at slippe for kroniske smerter og spændinger
- mere energi
- mod til at bryde gamle vaner/mønstre
- ro og velvære
- at få mere plads og frihed
- indsigt

Du er velkommen til at ringe
og høre nærmere.

Rosenterapeut, fysioterapeut, clairvoyant rådgiver og healer
Inge Marie Jepsen

Skjernvej 11, 7500 Holstebro

Tlf. 26 65 13 12

www.rosenbehandling.dk

FODKLINIKKEN LIMFJORDEN

v/Bente Hestbæk
Bonnesigvej 12 - Resen
7600 Struer

☎ 2849 3530

ÅBENT: TIRSDAG/ONSDAG



Venlig hilsen

Bente Hestbæk

Fodklinikken Limfjorden

Lys Healing

energi for krop, sind og sjæl

Healer RAB
Kranio-sakral-terapeut

Inge Marie Busk Nielsen
Mobil: 21 29 63 84



www.imbn.dk

Din private hjemmehjælp Kommunalt eller privat?

- valget er dit
Dit hjem - dit liv

Ring og hør nærmere
27 75 77 78



Andrupsgade 5
7620 Lemvig

Mads Bjerres Vej 11
7500 Holstebro

Fysioterapien Færch Huset tilbyder grundig
udredning og kompetent behandling med
speciale inden for

- Ryg og bækken smerter
- Langvarige skuldersmerter
- Nakkesmerter og hovedpine
- Udredning af komplekse smertetilstande
- Genoptræning efter skade eller operation

Opstart af to nye STOTT Pilateshold i uge 8.
Stadig få ledige pladser

Find os på **www.fysiofh.dk**

Book online eller ring **97 42 75 00**

Fysioterapien Færch Huset
lille Østergade 5, 2. sal
Holstebro



Klar til ski-ferien?

4-punkts knæskinner
udlejes/sælges.



Midtvest



Lundholmvej 7 • 7500 Holstebro • Tlf. 97 42 74 00
Fax 97 42 74 43 • mail@midtvest-ortopaedi.dk

ORTOPAEDI