

# Nu kickar vi igång vintern & vårens aktiviteter på CL Harmony - Friskvård & Rehab i Lerum, välkommen!



**\*Mjukgympa:** Tis- och onsdagar mellan kl 11.00-11.45.  
Här tränar vi kroppen utefter Din förmåga.  
Gammal som ung och krasslig som kung är välkommen.

**\*Lunch Core-pass:** Tis- och onsdagar mellan kl 12-12.30

Detta är en tuff träning för mage, rumpa och lår.....grymt bra träning inför skidsäsongen!

**Lunch Core-pass och Mjukgympa startar den 1e februari.**

Köp ett "8-kort" för 1000 kronor (vårerbjudande) I detta ingår en konsultation/PT- träningsgenomgång, fri träning i CL studion/gymmet under 3 månader samt ett "prova på pass" till en vän. Pris per tillfälle annars 125 kr.



**\*Yoga:** Onsdagkvällar klockan 19.00 med start den 8 februari. Träna Klassisk Hathayoga med Karin Hilmarch  
För mer info och anmälan kontakta Karin på [karhil@spray.se](mailto:karhil@spray.se) 8 tillfällen, 1000 kronor.  
Kursen riktar sig till nybörjare, samt till den som har viss vana av att träna yoga.



**\*Longdan Qi Gong – Drakens Qi Gong**  
Introduktion & Kursstart.

Tisdagen den 14e februari kl 19.15-20.00

En medicinsk helkroppsträning för alla.

Rörelser, andning och tanke i en harmonisk helhet.

"Ett fantastiskt redskap att bära med sig"

7 tillfällen totalt 10 timmar. Kursmaterial i text och bild, Qi Gong CD och Föredraget i Traditionell Kinesisk Medicin (1) ingår. Pris 1775 kronor.

Resterande tillfällen bestäms gemensamt denna kväll.

För mer information gå ut på <http://www.clharmony.nu/kurs-qui.html>



## \*Traditionell Kinesisk Medicin TKM

För mer information gå ut på

<http://www.clharmony.nu/kurskin.html>



### \*Grunden (1): Tisdagen den 14e februari kl 18.00-19.30

Vi går igenom denna spännande kunskap och lär oss mer om Yin & Yang, de 5 elementen och olika behandlingsformer. Pris 300 kronor inkl. kurslitteratur och fika .

### \*Fördjupning (2): Vi går djupare in i TKM samt lär dig grunderna i puls & tung diagnostik.

Kursen är på 1,5 timme och det ingår kurslitteratur och fika.

Du ska ha gått TKM 1 eller motsvarande för att kunna gå denna kurs.

Pris 300 kr.

**\*Akupressur för hemmabruk:** Här går vi igenom meridianerna (energibanerna) och lär oss viktiga akupunkturpunkter. Du ska ha gått TKM 1+2 eller motsvarande för att kunna gå denna kurs. Kursen är på 1,5 timme och det ingår kurslitteratur och fika. Pris 300 kr.



### \*Dina 8 veckor

Ta steget till förändring och utveckling!

Sätt upp och nå nya personliga mål för kropp och själ.

Stressar du för mycket? Har du kommit in i en ond cirkel?

Vill du förändra, utveckla och hitta nya vägar, större motivation? Sluta röka? Sömnproblem? Få hjälp med kosten och vikten....

Svarar du ja på en eller flera av dessa frågor är detta kursen för dig.

I kursen ingår bl.a. coachning, walk & talk vid 4 tillfällen, fri träning i CL gymmet, fria Mjukgympa och Lunch Core pass, 4 konsultationer/behandlingar/PT-träningsgenomgång samt föredrag och diskussion en gång i veckan kring hälsa, kost, sömn, avslappning, målfokus, copingstrategier m.m..

Kursen är både individuell och grupp baserad. Vi skräddarsyr ett program efter dina behov och mål.

Pris 4950 kr. (vårerbjudande)

Denna kurs leder Cecilia och beteendevetare Birgitte Rye, KommunikationsMetod



**\*Häxkonster:** Eva Habacke lär oss plocka, förädla och njuta av det naturen erbjuder oss ute i skog och mark. Hon delar med sig av sitt gedigna intresse och hennes stora kunskap i två steg.

Steg 1: Var och när ska vi plocka vad? Hur torkar och förvarar man det? Vad har växterna för olika verkan?

Steg 2 : Vi lär oss använda det vi har plockat för att exempelvis göra olika teer, beredning av bl a hållbar saft utan konserveringsmedel samt exempelvis sirap och vin ☺.

Steg 1. Tisdagen den 17 april. Steg 2. Tisdagen den 15 maj båda startar kl 17.30. Lektions tid: 2 x 45 min per gång. 15 min rast mellan.

Pris 375 kronor och då ingår kursmaterial samt fika.



**\*Massage för hemmabruk -  
sprid sköna vibbar hos nära och kära**

"Rygg & Nacke", "Armar & ben", "Ansikte, händer & fötter"  
varje block är separat och är på 3 dagar X 1,5-2 timmar.

De tre tillfällena per block bestäms gemensamt när antalet deltagare har fyllts på.

Pris per block 960 kronor inklusive kurslitteratur. (100 kr par-rabatt).

För mer information gå ut på <http://www.clharmony.nu/kursmass.html>

Cecilia Lindblom från CL Harmony håller i aktiviteterna om inget annat anges. Aktiviteter utan startdag börjar så fort gruppen är fylld med 6-12 personer. Då det är begränsat med plats gäller först till kvarn gäller...

För mer information och intresseanmälan maila [cecilia@clharmony.nu](mailto:cecilia@clharmony.nu) eller gå ut på [www.clharmony.nu](http://www.clharmony.nu)



*- den naturliga vägen till bättre hälsa -*