

# TIKVA

## *En träningsform och avslappningsmetod med fokus på balans och inre tillit*

---



10 fredagsförmiddagar under hösten med start den 24 augusti. 250kr.

Anmälan till [catharina@skillingemissionshus.se](mailto:catharina@skillingemissionshus.se)

Inspiration hämtas från psalm 23

*"Du låter mig vila på gröna ängar, du för mig till vatten där jag finner ro."*

TIKVA vill ge redskap för dig som vill leva ett liv i balans och tillit med fokus på hela människan till ande kropp och själ. Genom enkla kroppsövningar bygger vi upp kroppens styrka och smidighet. Under passet talas ord som bygger upp och uppmuntrar din självkänsla och ditt människovärde. Övningarna hjälper dig att förändra negativa tankar och förmedlar hopp till din själ.

Du är med efter egen förmåga vilket gör att alla kan delta oavsett förutsättningar. De som kan är delaktiga i alla kroppsövningar, en del lyssnar sig bara igenom passet. Målet är att du som deltar ska förstå att du är en del av något större. Innanför, inte utanför.

TIKVA betyder hopp och tro.

Tikvaledare är Catharina Åberg. Catharina är utbildad sjuksköterska, massageterapeut och diplomerad TIKVA instruktör.

Besök vår hemsida för tider och mer information [www.skillingemissionshus.se](http://www.skillingemissionshus.se)

Arr.