

# UDKAST

## MASSAGE KURSER

### Energi massage Barn/ voksendværksted

Slip for tankemylder og få ro i hovedet og i tankerne. Ved at lære kroppen og dens ressourcer gennem en blid hovedbund massage og energijøvelser. Energjøvelser medfører kroppen bliver afbalanceret. Derefter giver man blid hovedbund massage, ved at berøre energibaner, som du har på dit hoved. Det vil medføre at energien vil løbe frit. Hvor følelsen er at man renser indre harddisk.

Inkl. materiale til brug af undervisning.

### Indisk helsemassage

På dette kursus vil du få et overblik over hele kroppen og dens opbygning. Du vil få en almen viden om kroppens anatomiske orientering og opdeling, og en almen viden om knoglerne, musklerne, huden og nervesystemet. Der bliver undervist i de grundlæggende massageteknikker, der bruges ved oliemassage. Du vil lære at give en afslappende kropsmassage, du vil kunne give massage hele kroppen - en helt speciel fornemmelse af afslapning.

## SUNDHED & LIVSSTIL

### Sund, Slank og Selvsikker

Er du klar til at der skal ske en forandring i din livsstil og med din vægt? Ønsker du et væggtab med smil.

Så kom med på 12 uger mod en sund livsstil og mere overskud. Lær at arbejde med dig selv og med at ændre uhensigtsmæssige vaner og mønstre. Det behøver ikke at være hverken surt eller smertefuldt at komme igennem et hensigtsmæssigt væggtabsforløb.

På holdet er fokus at skabe et trygt og støttende rum, hvor du kan komme på banen og få hjælp til at nå dine mål!

Vi vil være fysisk aktive halvdelen af tiden og resten af tiden vil være fokus på emner som kostomlægning, motivation, overskud, mentaltræning og mm. Der vil være mulighed for at blive vejlet og blive målet.

Kom med på kurset og opnå et væggtab gennem en sundere livsstil – hvor det er dig der styrer, ikke dine vaner!

## Indisk vegetarmad

Det indisk/pakistanske køkken er fantastisk at rejse rundt i. Krydderierne som bruges i dette køkken, er smagfulde og intense og helt anderledes, end hvad man bruger i typiske europæiske køkkener. De forførende dufte som skabes, når man tilbereder maden, lader naturligt op til indtagelsen af måltiderne, som giver helt nye og anderledes oplevelser, end dem vi kender fra det danske køkken. Dette køkken bruger krydderier som kardemomme, spidskommen, koriander, granatæblekerner, gurkemeje, persille, mm og grønsager som chili, ingefær, tomater, løg, hvidløg mm På denne aften laver vi forskellige retter til både hverdag og fest, som kan være med til at peppe lidt op i det traditionelle danske køkken.

Medbring:

Viskestyk, forklæde, bætter/poser til rester, evt. egen kokkekniv og egne drikkevarer.

## STYLING & SKØNHED

### Personlig makeup kursus

Hvilke farver fremhæver du bedst i en hverdagsmakeup eller festmakeup?

Baseret på din personlige ansigtsform og hvordan du lægger din øjenskygge, ved brug af farver som passer nøjagtigt til dig. Vi gennemgår grundprincipperne og taler om tips og tricks.

Prisen er inkl. materialer

Velkommen til spændende og farverigt kursus.

## **Personlig farvetest**

Du lærer at finde dine egne personlige farver ved en farvetest, hvor vi finder frem til hvilke farver, der klæder netop dig bedst. Du lærer at finde ud af hvilke farver, der får din hud til at blive friskere, dine øjne til at skinne, og hvad der gør din fremtoning mere stærk.

Du vil lære, hvordan du bruger dine farver, kombinerede farver og opbygger en grundgarderobe i de rigtige farver. Vi laver en psykologisk minitest på, om de farver vi vælger ud, også er de rigtige. Du vil lære at se, hvordan farver påvirker os, ved at se de andre kursister blive farvetestet. Du får indblik i varme og kolde farver samt farvernes betydning, og hvordan de bør bruges.

Der er mulighed for at bestille en personlig farvevifte.

Prisen er inkl. materialer

## **Find din personlig stil**

Hvis du trænger til at blive coachet omkring din personlige stil, er dette kursus for dig.

Du vil lære om stil, de forskellige stilpersonligheder, kropsformer og proportioner og hvilke hensyn man skal tage med hensyn til længder, faconer, snit, materialer og mønstre. Du vil blive bevidst om, hvad der klæder din figur og fremhæver din personlighed, og om harmoni og balance i påklædning. Du vil lære at sætte fokus på det, der skal fremhæves, så det "mindre heldige" bliver skjult. Du vil undgå fejkøb i fremtiden.

Medbringe 2-4 sæt tøj til vurdering efter dit eget valg enten tøj du elsker eller havde.

Der er mulighed for at købe en personlig stil kort.

Prisen er inkl. materialer

## **Kend din hud og lær også ansigtsakupressur**

Kurset handler om hvad hudpleje og ansigtsakupressuren er og hvor let det kan gøres for at få et resultat af opstram træt og slapt ansigtstræk samt en renere og pænere hud. Kursuset er både for alle aldre og hudtyper, da jeg går ind på alle hudtyper og hvad hver enkelt person har brug for.

Alle som er med på kurset laver jeres ansigtsgymnastik, hudpleje med afrensning, peeling, masker, cremer.

Prisen er inkl. materialer.

## **STRAM OP, MOTION & BEVÆGELSE**

### **Medicinsk Qi Gong efter Biyun-metoden**

Jichu Gong (grundformen)

Enkle og naturlige bevægelser, der udføres i et meditativt tempo med naturligt åndedræt, lukkede øjne og koncentration.

Når man har lært Jichu Gong kan man træne den selv vha en guidende CD.

Regelmæssig træning har vist gavnlige effekter på kredsløb, muskler, led og immunforsvar og kan modvirke stress samt fremme personlig og kreativ udvikling. Gratis kompendium med beskrivelse og illustration af øvelserne indgår.



UDKAST