

Mitt Autentiska JAG!

1-årig utbildning

– Är en holistisk, kärleksfull och terapeutisk resa mot balans, självkännedom och harmoni som håller över tid. Det är en process som varsamt stödjer dig i att bygga en stabil grund för ett mer medvetet och hållbart liv.

Denna utbildning är för dig som vill växa fysiskt, mentalt, emotionellt och andligt, i din egen takt och utan pekpinnar. Det är ingen quick-fix som lovar guld och gröna ängar på några veckor, utan det är välbeprövad och hållbar kunskap som du kan använda genom livets alla skiftningar och faser.

Du är din egen GURU och under ett år blir du guidad till att hitta vad du behöver och vad som fungerar för dig i din vardag. Du lär känna din kropp och dina unika behov för att skapa bättre hälsa, livsglädje och långsiktig vitalitet, samtidigt som du stärker din förmåga att förebygga livsstilssjukdomar.



Med
Marie
Guilliams

För vem, och varför?

Vi lever i en tid där stress, psykisk ohälsa, ångest och oro blir allt vanligare samtidigt som livsstilsrelaterade sjukdomar drabbar fler än någonsin. Många känner sig överväldigade av informationsflöden och jämförelser i sociala medier medan kroppen och sinnet försöker säga ifrån.

Mitt Autentiska JAG! är en väg som hjälper dig att lära känna dig själv på djupet, se och förstå dina behov, vanor och mönster, förebygga livsstilsrelaterad och psykisk ohälsa samt skapa en hållbar balans i vardagen och finna ditt eget andliga uttryck. Här får du tid, utrymme och stöd att utforska dig själv i lugn takt, i samklang med årstidernas skiftningar och naturens rytm.





Vad du lär dig

Under året arbetar vi med kropp och hälsa genom ayurveda, anatomi, naturlig vitalitet och förståelse för livsstilssjukdomar, samtidigt som vi fördjupar oss i psykiskt välmående med fokus på ångest, oro, inre stress och vanemönster. Vi utforskar emotionell balans genom känslöarbete, meditation och mindfulness samt livsstil och kost för att du ska hitta det som fungerar för just dig utifrån din unika metabolism. Yoga och mantra används som terapeutiska verktyg och vi integrerar även spiritualitet, ritualer och ceremoni för att stärka inre kraft och mening. Allt vilar på tusenårig holistisk kunskap i samklang med modern forskning, och du får med dig praktiska verktyg att använda i din vardag.

Upplägg

Detta är en 1-årig utbildning med start i september 2026 och avslut i augusti 2027, som består av tre fysiska helgträffar i Västerås (lör-sön) samt åtta onlineträffar mellan helgerna för fördjupning och gemenskap, samtliga datum finns angivna på hemsidan. Yoga, meditation och praktiska övningar ingår och fokus ligger på tid för verklig förändring, där du får stöd att långsamt och hållbart integrera nya insikter i ditt liv.

Ekonomisk investering

Delbetalning möjlig månadsvis eller vid fyra delbetalningar. Inom ramen för utbildningen ingår en yogakurs, en meditationskurs och en heldag kring stress och återhämtning som samtliga är friskvårdsberättigade.

Totala kostnaden för hela året är: 14 900 kronor (exkl. tryckkostnaden för manualerna).

Företagsfaktura: Moms 25% tillkommer.

Anmälningavgift: 1 500 kronor, som sedan dras av totalsumman.

Mer info & anmälan

Känner du instinktivt att detta är för dig gör du din anmälan direkt via länken som finns på hemsidan, www.ayurvedaflow.se

Känner du att detta låter väldigt spännande men vill ha mer information, skicka ett mejl till marie@ayurvedaflow.se så bokar vi in ett samtal och känner in om programmet passar dig.

NÄSTA START

Helgen vecka 37
(12-13 sept) 2026