

Medicinhjulet – Cirkel av Glädje

Ett fem månaders program med fokus balans, ökad självmedkänsla och inre kraft

Start 15-16 nov

Vill du leva mer i glädje, i kontakt med dig själv och med livet?

Under fem månader får du stöd att hitta inre lugn, balans, minska stress och skapa en vardag som känns mer meningsfull och i linje med dina egna värderingar.

Är du redo för en förändring på djupet?

Programmet är för dig som är nyfiken på personlig utveckling, inre balans, stresshantering, mindfulness och andlighet – och som längtar efter ett liv i större närvaro och mening.

Vad får du med dig?

Nya hälsosamma rutiner och en hållbar plan för fortsatt balans

Emotionell detox: släpp taget om rädsla, jämförelse, dömande, kontroll, sorg och ilska

Djupare förståelse för ditt inre landskap – dina tankar, känslor och reaktionsmönster

Mer energi, kärlek och kraft – inifrån och ut

Inre ledarskap – stå stadigt i din kraft, i sanning med dig själv

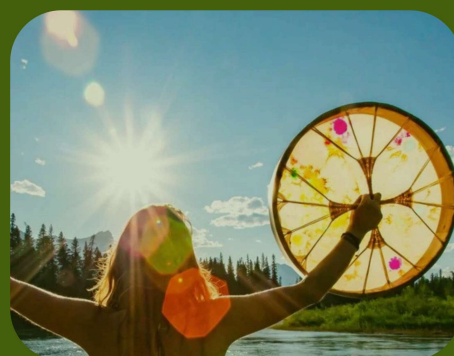
Vad ingår?

5 individuella coaching/healing sessioner med Lisa

6 dagar då gruppen träffas (fysiskt och on-line)

2-3 grupp on-line träffar med ännu mer pepp

läs mer nästa sida...



Under resans gång får du även en mix av:

- Coaching och guidning – som hjälper dig att se klart och skapa förändring
- Meditationer och mjuka yogarörelser – för att landa i kroppen och lugna nervsystemet
- Stresshantering och psykologisk förståelse – släpp stress i hjärna, kropp, tanke och beteendemönster
- Ceremonier och mantran – kraftfulla processer för att frigöra energi och återknyta till din själ
- Andliga visdomsläror – som stödjer dig att hitta din personliga väg

Tillsammans jobbar vi med att lösa upp mentala låsningar, släppa emotionellt bagage och stärka din självkänsla. När du börjar frigöra dig från gamla mönster, får du tillgång till en inre frihet som öppnar upp för glädje, lätthet, medkänsla och skaparkraft.

Förändringen börjar inom dig – och speglar sig i ditt yttre liv.

Programupplägg

Liten grupp – max 8 deltagare för trygghet, närhet och fördjupning.

Vi ses under 5 månader i Stockholm samt online via Zoom. Det är både gruppträffar och individuella sessioner.

Du bokar de individuella sessionerna själv, en session mellan varje gruppträff. Under de fysiska gruppträffarna ingår te, frukt och vegetarisk/vegan lunch. Vissa datum träffas alla på plats och andra datum kan du välja att var med hemifrån on-line eller ses på plats.

Plats: Brännkyrkagatan 55, Mariatorget.

Datum 2025:

15–16 november (lör. 10–16, sön 9:30–14 på plats), 6 december (online eller på plats)

2026: 10 januari (på plats), 14 februari (online eller på plats), 7 mars (på plats)

Tider lördagar 10:00–16:00

Investering i dig själv: 15 900 kr

Betalningsplan kan göras om du behöver dela upp kostnaden.

Din guide: Lisa Hammar – har lång erfarenhet av personlig och andlig utveckling, leder dig med hjärta, närvaro och medkänsla genom hela processen. Utbildad psykosyntescoach, energiarbetare, yoga och meditationslärare sedan 2008.

Välkommen på en inre resa där du återknyter till dig själv, din visdom och din glädje.

Du behöver inte ha några förkunskaper – bara ett öppet hjärta och en längtan efter förändring.

Du är värd att må bra. Du är värd att blomstra.

Nyfiken? om du känner ett inre "ja!" redan nu, tveka inte att höra av dig.

Hör av dig till mig på

info@lisahammar.se eller

sms 070 313 70 73, jag ringer upp.

Jag ser fram emot att ses

Lisa Hammar

