

Workshop

The Sacred Feminine 8-9 mars

Fira den internationella kvinnodagen genom att unna dig en helg med en riktigt boost av din feminina kraft och sinnlighet. Du får verktyg för egen läkning som du också kan dela vidare till fler medsystrar. Vi kommer att vara i min fina lokal på Prästgatan och i naturen i Nora och det finns plats för 10 deltagare.



Du får ta emot och lära dig aktivera två av de tio Munay-Ki-riterna (Inkashamanska riter) –

Healers Rite och Rite of the Womb. Selfhealing med klangskål. Mjuk Yoga och dans för det kvinnliga hormonsystemet. Liten föreläsning om det kvinnliga hormonsystemet och kvinnohälsa med helhetsyn, Öst möter Väst. Eld- och Cacaoceremoni

Kurs på Masesgården 12-19 juli

DANCE OF LIFE med Carina Henningsson

Under en egen vistelse på Masesgården i oktober 2024 blev jag förälskad i denna plats. Nu är jag inbjuden att hålla en egen kurs i frigörande dans. Nyckelorden är glädje, lekfullhet, nyfikenhet och gemenskap utan krav på prestation eller förkunskap.

Läs mer på www.joydame.se



KONTAKT

JoyDaMe hälsa & personlig utveckling
Carina Henningsson
Prästg. 9A, 713 31 Nora
Epost: carina@joydame.se
Telefon: 073-378 69 75



Facebook: JoyDaMe

JoyDaMe

JoyDaMe hälsa & personlig utveckling

Carina Henningsson



Yoga, dans, behandlingar, hormonrådgivning, kurser och föreläsningar

I min yogalokal i Gamla Sparbankshuset i Nora erbjuder jag MediYoga, Soudyoga, Dance of Life, behandlingar, hormonrådgivning samt kurser och föreläsningar.

Här kan du även köpa yogatillbehör, presenter, gåvor och presentkort till nära och kära eller kanske till dig själv.

www.joydame.se

Behandlingar

Lomi Lomi Nui-Massage

Hawaiian Lomi Lomi är en unik helande helkroppsmassage. Den påverkar såväl din fysiska kropp som den emotionella, mentala och själsliga sidan av dig. Man jobbar med mycket olja och långa svepande rörelser, likt havets vågor. Den kan vara mycket kraftfull eller lätt beroende på vad som passar klienten. "Hawaiian Temple Bodywork" är stilen jag är tränad i. Den är också känd under namnen "Lomi Lomi Nui", "Templestyle Lomi Lomi" eller "Kahuna Bodywork".

Pris 90 minuter 995 kronor



Klangskålsmassage/ individuell soundhealing/ gongbad

Du ligger påklädd, skönt nedbäddad och slappnar av medan du tar emot ljud med höga, helande vibrationer. Detta ger en djupavslappning som främjar din kropps självläkande förmåga. Jag använder mig av metallskålar (singing bowls -som jag delvis ställer på kroppen så att deras vibrationer direkt masserar din kropp), kristallskålar, gongar, shamantrumma, den egna rösten m.fl. högfrekventa ljudkällor. Många vittnar t.ex. om att deras tinnitus reducerats respektive tystats för gott, att värk har minskat och att stress reducerats.

Pris 60 minuter 750 kronor

Reiki

Reiki är en trygg och enkel metod för att uppnå balans och välmående i livet. Avslappnande, stressreducerande och stödjer kroppens egen läkningsförmåga. Du ligger på en brits med kläderna på. Terapeuten lägger sina händer på specifika ställen på kroppen. Här aktiveras bland annat må-bra-hormonet oxytoxin och kroppens subtila energisystem. Energin går dit där den behövs som mest.

Pris 60 minuter 750 kronor

Kurser

Läs mer om mina kurser på www.joydame.se

Min resa

Jag älskar sound, yoga och dans, Kroppen har sin egen intelligens och när jag lyssnar till den viskar den: Du duger precis som Du är! Här finns stillheten, lugnet, friden. Bara nuet existerar, en tomhet fylld till bredden av ... pulserande liv!

För mig blev den fria dansen, yoga och meditation samt möten i det fria på Hawaii med "soundets mästare", valar och delfiner, en väg ut ur utbrändhet och ständig värk. Dessa verktyg hjälper mig att leva ett liv med mera liv i. Nu brinner jag för att inspirera dig att bli den du är och släppa fram ditt ljus - världen behöver det mer än någonsin!

- Har tidigare jobbat som läkare, specialist invärtes medicin. De senaste åren med fokus på hormonhälsa bl. a tillsammans med Mia Lundin och den egna kursen Happy Hormones
- SoundYogalärare
- MediYogainstruktör (medicinsk yoga)
- SoundHealer
- Dance of Life-pedagog, utbildad på International Institute for Dance Therapy på Teneriffa.
- Reiki I + II
- Certifierad Lomi Lomi Nui-massör, level I + II.
- Certifierad i de Tio shamanska Munayki-riterna

Sedan en tid tillbaka har jag återvänt till mitt intresse för shamansk healing och brinner nu för lyfta läkningen för kvinnor till en ny nivå, där kropp, sinne och ande är tre lika viktiga aspekter, där heligheten i att vara kvinna (människa) åter får plats. Här möter väst öst och skolmedicin energimedicin.

Hälsobanken

Hälsobanken är ett samarbete mellan två verksamheter: JoyDaMe - Hälsa och personlig utveckling och Kreativa Kontoret - Skaparkraft och färgglädje.

Här finns plats för fler aktörer. Hör av dig om du är intresserad.