💌 Månadsbrev november – Tema: Chakrabalansering

Novemberhälsning 🍂 En tid för stillhet, återhämtning och nya möjligheter

Hej fina du! 🍂

Så har vi kommit in i november. Dagarna blir allt kortare, löven har till stor del lämnat träden och naturen förbereder sig för vintern.

Det är något speciellt med den här tiden på året, tycker jag.

Efter sommarens ljusa kvällar och höstens alla färger kommer en period då naturen liksom drar sig tillbaka. Tempot förändras och vi tillbringar alltmer tid inomhus.

Kanske är det också en tid då vi själva behöver stanna upp lite mer?

I vår vardag är det så lätt att hela tiden vara på väg någonstans. Det finns alltid något som behöver göras, någon att hjälpa eller något att planera.

Men hur ofta ger vi oss själva en stund då vi inte behöver prestera någonting alls?

🍂 November på HarmoniQA

För HarmoniQAs del är november framför allt en månad då jag arbetar med distansutbildningarna.

En stor och väldigt givande del av arbetet är kontakten med alla kursdeltagare. Via mejl får jag ta del av era upplevelser, funderingar och praktiska övningar. Det är alltid lika roligt att följa hur ni utvecklas, får nya insikter och växer i era kunskaper.

Samtidigt pågår arbetet med att se över och uppdatera de distansutbildningar som redan finns. Även en färdig utbildning kan alltid utvecklas och förbättras, och jag tycker om att fortsätta fördjupa innehållet och göra det så tydligt och pedagogiskt som möjligt.

November är också en tid för planering framåt. Redan nu börjar jag förbereda de utbildningar som kommer att hållas på plats i Kalmar under våren.

Det är en fin blandning av personlig kontakt, utveckling och framtidsplanering. Och just möjligheten att få kombinera allt detta är något av det jag tycker allra mest om med mitt arbete på HarmoniQA. 💚

🍁 Att hitta tillbaka till sig själv

Jag tänker ibland på hur viktigt det är att skapa utrymme för stillhet och återhämtning.

Inte bara när vi känner oss trötta eller stressade, utan som en naturlig del av livet.

Det kan handla om något så enkelt som att tända ett ljus, sätta sig bekvämt och låta tankarna stillna en stund.

Att bara få vara.

Inom HarmoniQA har vi alltid haft ett helhetsperspektiv på människan. Att se till både kropp, tankar, känslor och vårt inre välbefinnande är något som genomsyrar många av våra utbildningar.

Och just i november vill jag gärna lyfta ett område som ligger mig varmt om hjärtat – **healing och chakrabalansering**.



🌸 Healing och chakrabalansering – en resa inåt

Föreställ dig att du får en stund helt för dig själv.

Du sitter i lugn och ro, släpper taget om dagens alla måsten och riktar uppmärksamheten inåt.

Kanske upplever du en behaglig värme, en känsla av stillhet eller bara glädjen i att få vara närvarande i stunden.

För mig handlar healing mycket om just detta – att ge utrymme för närvaro, lyhördhet och personlig utveckling.

Inom healingtraditionen arbetar man med kroppens energier och chakrasystemet. Det är ett sätt att utforska sin inre upplevelse och skapa stunder för reflektion och återhämtning.

Det är också något som många upplever som meningsfullt att få dela med andra.

🌿 Månadens utbildning – Healing & Chakrabalansering

I den här distansutbildningen får du möjlighet att utforska healing på ett djupare plan och lära dig flera olika tekniker.

Du får bland annat lära dig:

✨ Healing och initiering i den Silvervioletta flamman

✨ Chakrasystemet och chakrabalansering

✨ Att arbeta med kristaller och pendel

✨ Healing för dig själv och andra

✨ Distanshealing och healing för djur

✨ Att arbeta med rening av hus och platser

✨ Meditationer, affirmationer och personlig utveckling

Just nu ingår dessutom en extra kursdel om chakrabalansering med eteriska oljor, för dig som vill utforska även den möjligheten.

Det är en utbildning som kan passa både dig som är nyfiken på healing för din egen personliga utveckling och dig som redan arbetar med människor och vill bredda dina kunskaper.

🌸 Studera hemma, i din egen takt

Utbildningen genomförs helt på distans, så du kan börja när det passar dig.

Du får tillgång till kursmaterialet i tre månader, och under utbildningen genomför du både egna övningar och praktiska uppgifter där du arbetar med andra.

Du får personlig kontakt med mig via mejl, och efter genomförda och godkända uppgifter får du ditt diplom.

Initieringen ingår i utbildningen och sker också på distans.

Just nu är kurspriset 1 950 kr (ordinarie pris 2 450 kr).

🌿 LÄS MER OM HEALING & CHAKRABALANSERING OCH ANMÄL DIG HÄR:

https://harmoniqa.se/healing-chakrabalansering/

🍂 En liten tanke att ta med dig in i november

Innan jag avslutar månadens brev vill jag skicka med dig en liten övning.

Ta gärna några minuter någon gång under dagen. Sätt dig bekvämt, slut ögonen om det känns bra och låt andetagen få bli lugna och naturliga.

Fråga dig själv:

Vad behöver jag lite mer av i mitt liv just nu?

Kanske är det vila. Kanske glädje, gemenskap eller tid att göra något som du länge har längtat efter.

Du behöver inte komma fram till något särskilt svar. Ibland räcker det att stanna upp och lyssna en stund.

💚 **Tack för att du finns med oss!**

Jag vill också passa på att tacka dig för att du fortsätter följa HarmoniQA, oavsett om du just nu går en utbildning eller har varit kursdeltagare tidigare.

Det är så roligt att få följa människors utveckling, läsa era reflektioner och se hur nya kunskaper kan väcka både nyfikenhet och inspiration.

Jag önskar dig en riktigt fin november, med utrymme för både återhämtning och sådant som ger dig glädje!

Med värme i hjärtat,
🍂 **Tina Ribbershed**
HarmoniQA Skola

P.S. 🌸 Har du gått någon utbildning hos HarmoniQA och börjat använda dina nya kunskaper? Jag blir alltid glad över att få höra hur det går för dig. Svara gärna på det här mejlet och berätta!

Fler utbildningar hos HarmoniQA:
https://harmoniqa.se/utbildninga/