

SUPER SEPTEMBER

på Studio SOMA & Club Active

I september öppnar vi mer än bara våra dörrar.

Vi skapar möjligheter att prova, uppleva, ställa frågor, röra på dig, andas, vila, upptäcka och återknyta.

Vissa event är helt gratis. Vissa äger rum utomhus. Vissa kan du delta i online hemifrån. Och vissa bjuder in dig till att under flera dagar utforska något på ett mycket djupare plan.

Oavsett om du redan känner till Studio SOMA & Club Active eller bara är nyfiken på vad vi gör, är september en fantastisk månad att komma lite närmare.

Du behöver ingen tidigare erfarenhet. Nyfikenhet räcker.

DET HÄR HÄNDER I SEPTEMBER

EN SEPTEMBER FULL AV AKTIVITET, AVSLAPPNING OCH UPPTÄCKTER!

TORS 03/09	GRATIS INFORMATIONSKVÄLL ONLINE 20.30-21.30 · Via Zoom · med Slava Kushkov
SÖN 06/09	ÖPPET HUS - SÖNDAG #1 11.00-18.30 · Studio SOMA & Club Active
TIS 08/09	OUTDOOR BREATHWORK & SOUND HEALING I NATUREN 18.00-19.30 · Utomhus
FRE-SÖN 11-13/09	MOVEMENT & BODYWORK WORKSHOP (EN) med Slava Kushkov · Studio SOMA
SÖN 13/09	ÖPPET HUS - SÖNDAG #2 11.00-18.30 · Studio SOMA & Club Active
TIS 22/09	GRATIS 20-MINUTERS SOUND HEALING-MEDITATION (EN) 18.30-18.50 · Live + online
TIS 22/09	GRATIS FÖRELÄSNING

Tors 03/09 - GRATIS INFORMATIONSKVÄLL ONLINE

Träffa den internationella rörelseforskaren Slava Kushkov

20.30-21.30 · VIA ZOOM · GRATIS

Vi inleder september med en kväll som du kan delta i direkt hemifrån.

Inför vår kommande Movement & Bodywork Workshop bjuder den internationella rörelseforskaren Slava Kushkov in till en helt gratis informationskväll online.

Det här är ett öppet samtal där du får möjlighet att upptäcka vad hans speciella metod inom rörelse och kroppsarbete egentligen handlar om.

Vi kommer att utforska frågor som:

- Vad handlar den här speciella metoden om?
- Hur kan den gynna mitt personliga liv och min hälsa - emotionellt, mentalt och fysiskt?
- Vad exakt kommer vi att göra under workshopen?
- Och om jag redan arbetar som terapeut eller utövare, hur skulle metoden kunna integreras i mitt eget arbete?
- Hur kan den stödja min familj och till och med mina vänner?

Ta med din nyfikenhet och ställ dina frågor. Inga förpliktelser. Du behöver inte känna till metoden sedan tidigare. Kom helt enkelt och träffa den internationella rörelseforskaren Slava.

Torsdag 03/09 · 20.30-21.30 · Online via Zoom · GRATIS

[Anslut via Zoom](#)

Mötes-ID: 897 8498 9085 · Lösenkod: 849157

[Dela Facebook-eventet med dina vänner](#)

TVÅ ÖPPET HUS-SÖNDAGAR!

06/09 + 13/09 · 11.00-18.30

I år räckte helt enkelt inte ett Öppet Hus. Därför bjuder vi in dig till två hela söndagar på Studio SOMA & Club Active.

Söndag 6 september och söndag 13 september, båda dagarna 11.00-18.30.

Kom och upptäck vad som händer när träning och välbefinnande för kropp och sinne möts under ett och samma tak.

Du kan prova olika aktiviteter, träffa våra instruktörer, upptäcka Club Actives träningskoncept, uppleva Studio SOMA, lyssna på föreläsningar och presentationer - och kanske hitta något helt nytt som känns rätt för just dig.

Kom för en aktivitet. Stanna för flera. Eller kliv helt enkelt in genom dörrarna och se vart din nyfikenhet tar dig.

SÖNDAG 06/09

Den första söndagen börjar mjukt med Chill & Relax, följt av föreläsningen "Let go of stress & bring in peace."

11.00-12.00 — Chill & Relax - med Studio SOMA & Club Active

12.00-12.45 — Föreläsning - Let go of stress & bring in peace

13.00-13.20 — Meditation - med William

14.00-14.45 — Club Active Gymintroduktion - Upptäck Milon, Power Plate, SensoPro och en InBody Scan

15.00-15.45 — Våra event, erbjudanden, workshops & klasser - Presentation

16.00-16.45 — Tai Chi & Qi Gong - med Don

17.00-17.45 — Yin Yoga - med Anitta

18.00-18.20 — Sound Healing - med Tatjana

Det är en hel dag skapad för att utforska - från fysisk träning till stillhet, rörelse och ljud.

[Boka gratis plats - 06/09](#)

[Dela Facebook-eventet med dina vänner](#)

SÖNDAG 13/09

En vecka senare öppnar vi dörrarna igen - men med ett annat program, så även om du var med oss den första söndagen finns det nya saker att uppleva.

11.00-12.00 — Club Active Gymintroduktion - Milon, Power Plate, SensoPro & InBody Scan

12.00-12.45 — ! PILATES ! - med Oceana

13.00-13.20 — Sound Healing - med Tatjana

14.00-14.45 — ! SEXY DANCE ! - med Tatjana

15.00-15.45 — Våra event, erbjudanden, workshops & klasser - Presentation

16.00-16.45 — Tai Chi & Qi Gong - med Don

17.00-17.45 — Deep Rest & Resonance - med Oceana

18.00-18.20 — Meditation - med William

[Boka gratis plats - 13/09](#)

[Dela Facebook-eventet med dina vänner](#)

06/09 + 13/09 · 11.00-18.30 · Öppet Hus · LIVE på Studio SOMA & Club Active

Två söndagar. Två olika program. En inbjudan: Kom & upplev.

Tis 08/09 - OUTDOOR BREATHWORK & SOUND HEALING I NATUREN

18.00-19.30

Mellan våra två Öppet Hus-söndagar flyttar vi ut. Bort från väggar, skärmar och vardagens vanliga rytm.

Under 90 minuter bjuder vi in dig till naturen för en kväll som kombinerar Breathwork och Sound Healing.

Medveten andning kan bli ett sätt att möta dig själv på ett annat sätt - och skapa utrymme för djupare andetag, avslappning, närvaro och en starkare medvetenhet om kroppen.

Sedan kommer ljudet. Skålarna, vibrationerna och stillheten bjuder in dig att lämna det ständiga görandet och istället helt enkelt ta emot.

Ingen prestation. Du behöver inte vara bra på att meditera. Ingen tidigare erfarenhet av Breathwork krävs. Bara du, din andning, ljudet och landskapet omkring dig.

Andas djupt. Släpp taget. Återställ.
Återknyt till dig själv och naturen.

08/09 · 18.00-19.30 · Outdoor Åkersberga Breathwork & Sound Healing i naturen · Alla nivåer är välkomna.

[Dela Facebook-eventet med dina vänner](#)

Fre-sön 11/09-13/09 - MOVEMENT & BODYWORK WORKSHOP (EN)

med den internationella rörelseforskaren Slava Kushkov

Nu går vi djupare.

Den 11-13 september välkomnar Studio SOMA den internationella rörelseforskaren Slava Kushkov för en speciell Movement & Bodywork Workshop.

Den vägledande idén är:

Rör dig bättre. Må bättre. Lev bättre.

Och under detta finns en ännu mer spännande inbjudan:

Aktivera din kropps naturliga intelligens.

Istället för att enbart se kroppen som något som behöver bli starkare, mer vältränat eller mer flexibelt, skapar workshopen en möjlighet att utforska hur din kropp faktiskt rör sig, reagerar, organiserar sig och kommunicerar med dig.

- Var använder du mer kraft än vad som egentligen behövs?
- Vilka rörelser har blivit automatiska?
- Vad händer när du börjar lyssna istället för att tvinga?
- Vad förändras när rörelsen blir mer sammanhängande, responsiv och intelligent?
- Och skulle en annorlunda relation till din kropp även kunna påverka hur du känner dig och rör dig genom vardagen?

Workshopen fokuserar på Movement & Bodywork och Slavass arbete som internationell rörelseforskare.

Den kan vara intressant både för dig som vill utforska ditt eget välbefinnande och för terapeuter och andra yrkesverksamma som är nyfikna på hur detta förhållningssätt kan komplettera deras befintliga arbete.

11/09-13/09 · Movement & Bodywork Workshop · Med Slava Kushkov · Studio SOMA

Workshopspråk: ENGELSKA (översättning finns tillgänglig)

Vad andra säger...

"Stort tack för ditt fantastiska Talmi-seminarium. Det var så fint att se hur mycket glädje och omsorg du lade ner i allt ... och dessutom fick vi alla behandlingarna på köpet."

A. & I.

"Ett varmt tack till dig Slava för den fantastiska organisationen, workshopen och allt runt omkring. Du kan inte ana hur mycket de här dagarna gjorde för mig! Jag kan fortfarande känna effekterna ... Jag önskade verkligen att jag hade kunnat stanna tiden."

L.

"Fascinerande och verkligen perspektivvidgande. Det var en mycket speciell upplevelse - en som jag förmodligen aldrig hade fått uppleva annars."

M.

"Förra veckan kändes otroligt lång för mig - på bästa möjliga sätt. Jag känner till och med att den, på sätt och vis, förändrade mitt liv."

"Jag är mycket mer medveten, mer avslappnad och betydligt mer centrerad i mig själv."

A.

"Tack för den fantastiska tiden. Jag är fortfarande förvånad över hur annorlunda min kropp känns."

"Jag hoppas att jag kan behålla den här känslan länge."

F.

"Djupt, inspirerande och helt enkelt närande. Ett sant nöje. Jag återvänder till Freiburg med så många positiva tankar, idéer och nya impulser."

"Tack för det fantastiska arbete du gör och för den tillit och öppenhet med vilken du skapar den här känslan och atmosfären."

M.

? Osäker? Jag vet inte? Kanske?

→ **GRATIS INFORMATIONSKVÄLL PÅ ZOOM OM WORKSHOPEN 03/09 20.30-21.30**

Meet the facilitator Slava Kushkov

M.A. SPORTS & MOVEMENT SCIENCE

An internationally recognized movement scientist, choreographer, movement director, and educator with more than 30 years of experience in martial arts, bodywork, and movement research.

Slava combines scientific knowledge of anatomy, biomechanics, and the nervous system with decades of practical experience in martial arts, performing arts, and body awareness practices.

His teaching integrates principles from Aikido, Systema, Talmi Method®, Suzuki Training, biomechanics according to Meyerhold, and a wide range of structural and functional bodywork methods.

[Anslut via Zoom](#)

Mötes-ID: 897 8498 9085 · Lösenkod: 849157

[Dela Facebook-eventet med dina vänner](#)

Tis 22/09 - GRATIS 20-MINUTERS SOUND HEALING-MEDITATION (EN)

18.30-18.50

Senare i september bjuder vi in dig till något avsiktligt enkelt. Tjugo minuter.

Ibland behöver du inte en hel retreat. Ibland behöver du bara 20 minuter.

Den 22 september bjuder vi in dig till en helt GRATIS 20-minuters Sound Healing-meditation.

Ge dig själv ett litet utrymme mitt i allt annat som händer i livet - en stund för djup avslappning, stillhet och inre harmoni.

Vi vill göra den här upplevelsen tillgänglig för ALLA, så om du inte har möjlighet att komma till Studio SOMA fysiskt kan du själv välja hur du vill delta.

Meditationen hålls på ENGELSKA.

Och du väljer själv hur du vill vara med: LIVE i studion eller ONLINE via Zoom.

22/09 · 18.30-18.50 · GRATIS · Meditation på engelska · LIVE på Studio SOMA & Club Active + ONLINE via Zoom

[Dela Facebook-eventet med dina vänner](#)

Och stanna gärna kvar efteråt!

Tis 22/09 · 19.00 - GRATIS FÖRELÄSNING

"Från VD-stol till Healingkod - En livsresa" med Sandra Lindström

Den andra delen av kvällen hålls på svenska.

Sandra Lindström, Energimedicensk terapeut, näringsterapeut, intuitiv coach & healer, delar med sig av den extraordinära personliga resan bakom:

"Från VD-stol till Healingkod - En livsresa"

När Sandra insjuknade i den kroniska sjukdomen ME beskriver hon hur hon hamnade i en situation där den konventionella sjukvården inte kunde ge henne den förståelse eller de svar hon sökte.

När en av hennes söner också blev svårt sjuk och en annan behövde utredas för en blodsjukdom intensifierades hennes sökande.

Det som följde blev en resa på omkring två decennier - genom alternativmedicin, studier till holistisk naturterapeut, starten av en funktionsmedicinsk klinik och så småningom de healingkoder som idag utgör en del av hennes arbete.

Sandra beskriver föreläsningen som berättelsen om en livsresa där den spirituella hälsan visade sig vara en viktig del av läkningen.

Syftet är framför allt att ge hopp och bjuda in till reflektion kring vårt eget ansvar för vår hälsa och tanken att läkning inte bara är ett mål, utan en pågående inre process - en livsresa.

Sagt om föreläsningen

"Tack för din fina föreläsning! En riktig ögonöppnare."

- Karin Nordin -

"Tack för en stark föreläsning! Känner att den satte igång många processer inom mig. Healingkoderna gick rätt in. Tack!"

- Emma Nordenström -

"Tack för en fantastisk föreläsning! Den bekräftade allt jag tror på och känner."

- Ulrika Kånåls -

"Sandra, tack för en givande föreläsning! Berättelsen om din livsresa berör och inspirerar mig. Inbjuder till personlig reflektion. Du visar att det går att förena den yttre och inre förståelsen för att läka fysiskt och själsligt. Hur vi skapar en meningsfull väg till det levande livet med möjligheter och gemenskap."

- Anna Malmberg -

Läs mer om mig och min verksamhet här!

Heal for Life - HEALINGCENTER · Sandra Lindström

healforlife.se

Tisdag 22 september · 19.00 · GRATIS · Föreläsning på svenska · LIVE & ONLINE via Zoom

Kom för Sound Healing-meditationen. Stanna för Sandras berättelse. Eller delta enbart i föreläsningen.

[Dela Facebook-eventet med dina vänner](#)

SAMMANFATTNING

DIN SEPTEMBER PÅ Studio SOMA & Club Active I KORTHET

TORS 03/09	GRATIS INFORMATIONSKVÄLL ONLINE 20.30-21.30 · Via Zoom · med Slava Kushkov
SÖN 06/09	ÖPPET HUS - SÖNDAG #1 11.00-18.30 · Studio SOMA & Club Active
TIS 08/09	OUTDOOR BREATHWORK & SOUND HEALING I NATUREN 18.00-19.30 · Utomhus
FRE-SÖN 11-13/09	MOVEMENT & BODYWORK WORKSHOP (EN) med Slava Kushkov · Studio SOMA
SÖN 13/09	ÖPPET HUS - SÖNDAG #2 11.00-18.30 · Studio SOMA & Club Active
TIS 22/09	GRATIS 20-MINUTERS SOUND HEALING-MEDITATION (EN) 18.30-18.50 · Live + online
TIS 22/09	GRATIS FÖRELÄSNING 19.00 · Från VD-stol till Healingkod - En livsresa

Det finns många dörrar in till Studio SOMA & Club Active i september.

Du kanske kommer för att du är intresserad av träning. För att du behöver mer stillhet. För att du är nyfiken på Breathwork. För att rörelse fascinerar dig. För att någon tipsade dig om att komma. Eller helt enkelt för att något på den här sidan fick dig att tänka:

”Jag undrar vad det där är?”

Träffa oss - William, Tatjana, Eva & Peter - våra facilitatorer och likasinnade tränings- eller avslappningskompisar.

ELLER kanske upptäcker du ett nytt sätt att ta hand om kropp, sinne och allt som händer däremellan.

STUDIO SOMA - KLASSSCHEMA

START från 07/09

Måndag, 19.30-20.30 — Deep Rest & Resonance

Onsdag, 08.00-09.00 — Pilates (från oktober)

Onsdag, 18.30-18.50 — Meditation / Breathwork / Sound Healing

Onsdag, 19.00-20.00 — Tai Chi & QiGong

Torsdag, 12.00-18.00 — Aromaterapimassage & Reiki (separat erbjudande) (START 03/09)

Torsdag, 18.30-20.00 — Yin Yoga + Healing (börjar denna Torsdag 03/09)

Vi ser fram emot att välkomna dig.

Studio SOMA & Club Active

LIFESTYLE CENTER

Sågvägen 4

184 40 Åkersberga

info@clubactive.se · contact@studiosoma.se

www.studiosoma.se