



Tack för att du är intresserad av våra kurser!

Under fyra härliga kursdagar kommer vi att praktisera Movement Medicine - medicinsk yoga där varje enskild rörelse har ett specifikt syfte och fördjupa oss i den teoretiska världen kring ämnen som har en stor påverkan på vårt hälsotillstånd.

Syftet med kursen är att få dig som deltagare att förstå de direkta och indirekta sambanden mellan hur vi lever och hur vi mår, hur vi kan förebygga och mota ohälsa innan den uppstår, och i förekomna fall läka befintliga sjukdomar.

Syftet är också att väcka *din* nyfikenhet och ta dig med på början av en resa utan slut.

Personlig utveckling i syftet att bli mer hälsosam, en bättre ledare, chef, kollega, förälder, partner eller medmänniska är en livslång process som man kan skörda frukterna av dagligen när resan väl påbörjats.

Utbildningen är fördelad över fyra kursdagar där varje kursdag består av 90 minuter Movement Medicine praktik och 90 minuter teoretisk utbildning.

För att anmäla dig till kursen behöver du skicka namn, adress och personnummer till [admin@the-morlors.com](mailto:admin@the-morlors.com)  
Kursavgiften skall vara betald innan kursstart.

## **Utbildningsdag 1**

Under vår första dag praktiserar vi Movement Medicine och pratar om Movement Medicine ur ett teoretiskt perspektiv. Vad händer i vår hjärna och vår kropp när vi rör oss? Kan rörelse förebygga och läka sjukdomar? Kan man bli sjuk av att träna fel?

## **Utbildningsdag 2**

Vi pratar teoretiskt om andning och praktiserar Movement Medicine och visar olika andningsövningar i praktiken. Kan man bli sjuk av att andas fel? Hur kan man genom att lära sig att kontrollera sin andning bli bättre på att hantera vardagen och stressade situationer?

## **Utbildningsdag 3**

Vi praktiserar Movement Medicine och pratar teoretiskt om matsmältningssystemet och tarmfloran. Hur stor påverkan har vårt matsmältningssystem och våra tarmar på allmänhälsan?

## **Utbildningsdag 4**

Allting vi ser är energi!  
Vi pratar teoretiskt om energi och hur vi påverkas av energi i vardagen, och självfallet praktiserar vi även M.M. - Movement Medicine med inriktning på att skapa mer energi i kroppen.

## **Utbildningsdagar**

torsdag 5 - 8 augusti

## **Utbildningsstart**

Torsdagen den 5:e augusti Klockan 9:00

## **Utbildningslokal**

Morlor Master Mentors studio på Tegnérgatan **37A** i Stockholm

## **Utbildningspris**

7,995: -

Om behovet finns att dela upp betalningen så är detta möjligt. Önskar du summan fakturerad till ett företag så är det bara att meddela oss detta när du bokar kursen.

All fysisk praktik kommer att spelas in och läggas i en Dropbox-mapp som alla kursdeltagare kommer att få tillgång till för att ni ska kunna praktisera hemma på egen hand också.

### **Viktig information!**

- Kom i tid!

Det är bra om du kan komma ungefär femton minuter innan så hinner du "landa" innan vi sätter igång.

- Boende och kommunikation: Vår studio ligger centralt i Stockholm 200 meter från Rådmanngatans T-station. Det finns gott om hotell och vandrarhem i olika prisklasser inom några minuters gångavstånd från studion.

- Ingång till gårdshuset där vår studio är belägen sker genom den stora porten på Tegnérgatan 37.

[https://www.google.com/maps/place/Tegnérgatan+37,+111+61+Stockholm/@59.3388989,18.0573777,3a,75y,144.55h,90t/data=!3m7!1e1!3m5!1svkNj3hftrmsTlakHtJtTrw!2e0!6shttps:%2F%2Fstreetviewpixels-pa.googleapis.com%2Fv1%2Fthumbnail%3Fpanoid%3DvkNj3hftrmsTlakHtJtTrw%26cb\\_client%3Dsearch.gws-prod.gps%26w%3D86%26h%3D86%26yaw%3D144.55142%26pitch%3D0%26thumbfov%3D100!7i16384!8i8192!4m5!3m4!1s0x465f9d661681d725:0x910e341898202a2f!8m2!3d59.3387937!4d18.0576029](https://www.google.com/maps/place/Tegnérgatan+37,+111+61+Stockholm/@59.3388989,18.0573777,3a,75y,144.55h,90t/data=!3m7!1e1!3m5!1svkNj3hftrmsTlakHtJtTrw!2e0!6shttps:%2F%2Fstreetviewpixels-pa.googleapis.com%2Fv1%2Fthumbnail%3Fpanoid%3DvkNj3hftrmsTlakHtJtTrw%26cb_client%3Dsearch.gws-prod.gps%26w%3D86%26h%3D86%26yaw%3D144.55142%26pitch%3D0%26thumbfov%3D100!7i16384!8i8192!4m5!3m4!1s0x465f9d661681d725:0x910e341898202a2f!8m2!3d59.3387937!4d18.0576029)

- Ta med egen yoga matta att praktisera på, det går naturligtvis även utmärkt att praktisera utan matta om man hellre vill det.

- Rörliga bekväma kläder rekommenderas, men inga skor då vi alltid praktiserar barfota.

- Anteckningsbok och penna om du vill anteckna.

- Tänk på att inte använda parfym, bodylotion eller någon annan stark doft då det kan finnas deltagare som är känsliga mot dofter.

- Om möjligt så rekommenderar vi dig att inte äta, röka eller dricka kaffe direkt innan utbildningen.

- Din telefon måste vara avstängd eller satt på ljudlöst läge under hela utbildningen. Det är inte tillåtet att använda telefoner, surfplattor eller datorer under utbildningen.

## **Kortfattat om Morlor Master Mentors**

Morlor Master Mentors drivs av paret Johanna och Peter Morlor. De har med sin breda bakgrund unik kunskap som närmast kan beskrivas som traditionell österländsk filosofi och medicin korsbefruktad med västerländsk forskning.

Johanna har studerat sex år på Stockholms universitet och har en Fil.mag. i psykologi och utbildning inom beteendevetenskap samt utbildning inom österländsk medicin och filosofi.

Därutöver har Johanna en gedigen utbildningsgrund inom akupunktur, olika former av fysisk träning och olika stilar inom yoga.

Johanna är grundare till Movement Medicine, som förenklat kan beskrivas som en korsvariant mellan yoga och Tai Chi med djupa rötter i den gamla Österländska medicinen.

Varje enskild rörelse har ett djupt underliggande syfte.

Under många år arbetade Johanna även som forskare inom sömn och stressforskning parallellt med att hon bedrev sin egen privata klinik där hon tog emot enskilda klienter under många år.

Peter har sedan slutet av -90 talet arbetat med hälsa, i synnerhet med inriktning mot fysisk/ mental träning och nutrition.

Parallellt med hälsoinriktningen har Peter under många år arbetat som chef i näringslivet där han har byggt framgångsrika team och coachat sina medarbetare till framgång.

Både Johanna och Peter har ett förflutet som elitidrottare inom olika sporter och är fortfarande fysisk aktiva i någon form dagligen.

***Vi önskar er alla varmt välkomna!***

***Johanna och Peter***