



Tack för att du har anmält ditt intresse till vår utbildning!

Under tjugo kurstillfällen kommer vi att praktisera Movement Medicine – medicinsk yoga där varje enskild rörelse har ett specifikt syfte, vi kommer även att prata om Food Medicine – mat som medicin och hur stor påverkan vårt näringsintag faktiskt har på oss och vår hälsa, och vi kommer gå in i djupet på hur vi som människor fungerar såväl fysiskt som mentalt och själsligt. Längre ned kan du se ett urval av ämnen som vi kommer att beröra under kursens gång.

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 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 block där varje enskilt block löper under fem veckor. Tidfördelningen för ett utbildningstillfälle kan exempelvis se ut så här:

- | | |
|--|-------------|
| • Inledande andningsövning/ Incheckning | 10 minuter |
| • Teori med dagens tema | 50 minuter |
| • Fysisk praktik - Movement Medicine | 90 minuter |
| • Avslutning/ avslappningsövning | 15 minuter |
| • Frågestund och genomgång av hempraktik | 15 minuter |
| • Total tidsåtgång: | 180 minuter |

Ett urval av olika ämnen i utbildningen...

Movement Medicine praktik och teori, Food Medicine – Mat som medicin, Andas rätt – praktik och teori, Energi, Matsmältning och tarmflora, Sömn och sömnens betydelse, Å.D.S. (ångest, depression, stress), Filosofi, Kommunikation, Hjärnan och nervsystemet, Hormoner och dess påverkan på din kropp, Anatomi, Kroppens organ och hur de påverkas, Beroenden, och mycket mer.

Utbildningsstart: söndagen den 22/8 Klockan 9:00 med avslut 12:00. (9:00-12:00)

Utbildningslokal: Morlor Master Mentors studio på Tegnérsgatan 37A i Stockholm.

Utbildningspris: Totalkostnad för utbildningen är 38,900:-, betalning sker inför varje block, det vill säga 9,725:- per block.

Om behovet finns att dela upp betalningen så finns denna möjlighet.

Företag kan få friskvårdsfaktura. Moms tillkommer för företag.

Önskar ni få referenser och uttalande från tidigare kursdeltagare så är vi glada att kunna erbjuda er detta.

Vid våra fysiska utbildningar är vi aldrig fler än åtta deltagare, Johanna och Peter borträknat. Detta för att vi ska få en stark gemenskap i gruppen och att alla ska få möjlighet att vara delaktiga.

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 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.

- Kommunikation: Vår studio ligger 200 meter från Rådmansgatans T-station.

- Ingång till gårdshuset där vår studio är belägen sker genom den stora porten på Tegnérsgatan 37.
https://www.google.com/maps/place/Rådmansgatan+37,+113+58+Stockholm/@59.3409454,18.0606418,3a,75y,129.37h,90t/data=!3m7!1e1!3m5!1sazZ5uCl8jEM13JI92l1PfA!2e0!6s%2F%2Fgeo2.ggpht.com%2Fcbk%3Fpanoid%3DazZ5uCl8jEM13JI92l1PfA%26output%3Dthumbnail%26cb_client%3Dsearch.gws-prod.gps%26thumb%3D2%26w%3D86%26h%3D86%26yaw%3D129.37358%26pitch%3D0%26thumbfov%3D100!7i16384!8i8192!4m5!3m4!1s0x465f9d688d40da6d:0x4b5b43bcb78c2cbd!8m2!3d59.3408347!4d18.0608911

- Ta med egen yoga matta eller valfritt underlag att praktisera på.

- Ta med vattenflaska och liten handduk.

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

- Anteckningsbok och penna. OBS! Du får ej anteckna på telefon eller dator.

- Vi kan ej erbjuda duschmöjligheter.

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

- Om möjligt så rekommenderar vi dig att inte äta, röka eller dricka kaffe direkt innan utbildningen. Om du känner att du nödvändigtvis behöver äta så rekommenderar vi att du äter något lätt, men då helst ett par timmar innan.

- Din telefon måste vara avstängd eller satt på ljudlöst läge under hela utbildningen.

OBS! Betalning skall vara erlagd senast en vecka innan kursstart.
Vänligen ange ert namn som betalningsreferens.

Betalningsuppgifter:
Morlor International AB
Bankgiro: 5471–7277

Utbildningsdagar:

Kursdag	Datum	Vecka	Block
1	2021-08-22	33	1
2	2021-08-29	34	
3	2021-09-05	35	
Lediga	2021-09-12	36	
4	2021-09-19	37	2
5	2021-09-26	38	
6	2021-10-03	39	
Lediga	2021-10-10	40	
7	2021-10-17	41	
8	2021-10-24	42	
9	2021-10-31	43	3
Lediga	2021-11-07	44	
10	2021-11-14	45	
11	2021-11-21	46	
11	2021-11-28	47	
13	2021-12-05	48	4
14	2021-12-12	49	
15	2021-12-19	50	
Lediga	2021-12-26	51	
Lediga	2022-01-02	52	
Lediga	2022-01-09	01	
16	2022-01-16	02	Avslutning
17	2022-01-23	03	
18	2022-01-30	04	
19	2022-02-06	05	
20	2022-02-13	06	

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 akademisk utbildning inom psykologi och beteendevetenskap samt utbildning inom österländsk medicin och filosofi.

Baserat på den traditionella medicinen har Johanna utvecklat Movement Medicine – medicinsk yoga, som hennes unika arbetsmetod och verktyg för att balansera människor psykiskt och fysiskt så att de kan utveckla sin fulla potential och nå en nivå som de flesta är helt omedvetna om.

Som om inte detta vore nog har Johanna också en gedigen utbildningsbakgrund inom traditionell Japansk akupunktur och Acharya Ayur – Yoga therapy Education.

Under många år arbetade Johanna även som forskare inom sömn och stressforskning samtidigt som hon tagit emot enskilda klienter på sin egen praktik i Stockholm under snart tjugo år.

Peter har sedan slutet av –90 talet arbetat med hälsa, i synnerhet med inriktning mot fysisk 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.

Kontaktinformation:

e-post: admin@the-morlors.com
Telefon Johanna: 0702027266
Telefon Peter: 0707803334
Besöksadress: Tegnégatan 37A, 111 61 Stockholm
Postadress: Morlor International AB, Box 3250, 10364 Stockholm

Vi önskar er alla varmt välkomna!

Johanna och Peter



