

Drop-in Mindfulness

Hver onsdag 13.00 - 14.30

Mindfulness, nærvær og stressreduktion i teori og praksis
Gratis og uden tilmelding for kandidater fra Jobcentret

Loving Kindness Mindfulness & heartfulness	24. april
RAIN & selfcompassion Om at håndtere svære følelser	1. maj
Mindfulness og jordforbindelse Bjergmeditation	8. maj
Mindfulness i bevægelse Mindfulness og taknemmelighed	15. maj
Mindfulness og nærvær Bodyscan	22. maj

På www.karrierecoach.dk under mindfulness finder du guidede mindfulness meditationer