

Drop-in Mindfulness

Hver onsdag 13.00 – 14.30 hos KarriereCoach

Mindfulness, nærvær og stressreduktion i teori og praksis
Gratis og uden tilmelding

Udendørs hvis vejret tillader Klassisk bodyscan	11.maj
OBS ingen mindfulness	18. maj
Åndedræt og bjergmeditation – i parken hvis vejret egner sig	25. maj
Mindfuldt nærvær i naturen, Stop op og tjek ind	1. juni
I naturen om vejret tillader: Mindfulness & Heartfulness Loving Kindness	8.juni
Mindfulness holder sommerferie til medio august	Se hjemmeside for opstart

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