

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

Principperne i mindfulness Bodyscan	16. november
OBS – ingen mindfulness	23. november
OBS – ingen mindfulness	30. november
Mindfulness i bevægelse Bolde, bindevæv, C-kurve	7. december
Mindfulness og heartfulness	14. december
Mindfulness og julefred	21. december

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