

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

Mindfulness og jordforbindelse Bjergmeditation	8. november
Mindfulness og åndedræt Bodyscan	15. november
Aflyst	22. november
OBS ingen mindfulness	29. november
Mindfulness & heartfulness Loving Kindness	6. december
JULE mindfulness	13. december

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