

Drop-in Mindfulness

Hver onsdag 13.00 - 14.30 i lokale 2

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

Mindfulness Integreret intelligens - bodyscan	25. november
Mindfulness i bevægelse Bolde – bindevæv - C-kurve	2. december
Mindfulness Din hjerne er et orkester	9. december
Mindfulness & Heartfulness Egenpraksis i juletiden	15. december
Fortsætter 6. januar 2021	

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