

# 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 Den følte fornemmelse - bodyscan	31. august
Mindfulness i naturen Åndedræt	7. september
Mindfulness i bevægelse C-kurve	14. september
Mindfulness og selvregulering Din hjerne er et orkester	21. september
Mindfulness & Heartfulness Compassion	28. september

På [www.karrierecoach.dk](http://www.karrierecoach.dk) under mindfulness finder du guidede mindfulness meditationer