

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 Bodyscan – den føyte fornemmelse	28. april
C- kurve, Mindfulness i bevægelse	5. maj
Mindfulness Stress – regulering af nervesystemet	12. maj
Mindfulness Stop op og tjek ind – giv slip	19. maj
Mindfulness & Compassion Loving Kindness	26. maj

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