

Drop-in Mindfulness

Hver onsdag 13.00 – 14.30 hos KarriereCoach

Mindfulness, nærvær og stressreduktion i teori og praksis
Gratis og uden tilmelding

Bodyscan – den fulte fornemmelse Integreret intelligens	12. januar
Åndedræt og mindfulness Forlæns og baglæns cirkel	19. januar
Mindfulness Stop op og tjek ind At håndtere svære følelser og RAIN	26. januar
Mindfulness Kyndelmisse – ”lysmesse”	2. februar
Mindfulness & Heartfulness Loving Kindness	9. februar

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