

Drop-in Mindfulness

Hver onsdag 13.00 – 14.30 i lokale 2

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

Mindfulness Bodyscan – den følte fornemmelse	2. juni
Mindfulness Stress – regulering af nervesystemet	9. juni
Mindfulness Stop op og tjek ind – giv slip	16. juni
Midsommermindfulness: Smid det, du ikke længere skal bruge på bålet	23. juni
Mindfulness & Compassion Loving Kindness	30. juni
Opstart medio august	FERIE

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