

MINDFULNESS – minska din stress i en orolig tid.

Varmt välkommen till onlineföreläsning
tisdag 10 november kl. 19-20

Den mångtusenåriga traditionen av medveten närvaro är ett värdefullt verktyg för att hantera livets upp- och nedgångar.

I pandemitider skapas mycket osäkerhet och oro för att vi inte vet hur framtiden kommer att se ut. Genom att träna upp din närvaro minskar du onödig stress som skapas av alla tankar. Istället utvecklar du en inre stabilitet och ett större lugn. Det hjälper dig att klara vardagen med bättre balans.

Vi berättar om hur du hittar ditt eget inre verktyg för ökad närvaro. Du får prova två övningar för fortsatt träning.

Pris 200 kr, betalas med Swish till 1234504205

När du betalat och angivit din mailadress som meddelande i Swish, får du ett email med länk till mötet!

Välkommen!



Susanne Nordell leg. fysioterapeut och mindfulnessinstruktör.

Ann Halén leg. apotekare och mindfulnessinstruktör.