

Upplever du en stressig vardag?

Har du svårt att sova?



MINDFULNESS – BALANS I LIVET

Med uråldriga, enkla övningar och meditationer ökar du din uppmärksamhet på det som sker. Du får en fantastisk tillgång till både lugn och kreativitet. Detta medför minskat tankebrus och en god nattsömn.

Vi träffas i grupp under fyra tillfällen. Träffarna fylls med övningar, teori och användbara tips som förenklar fortsatt träning. En grupp man kan dela framgångar och svårigheter med, är mycket inspirerande och stödjande.

Kursledare:

Susanne Nordell: mindfulnessinstruktör, leg. fysioterapeut

Ann Halén: mindfulnessinstruktör, coach, leg. apotekare

När: 18 oktober, 25 oktober, 1 november och 8 november

Tid: Kl.18.30-20.00. En uppföljningsträff efter 1 månad.

Var: Sund Rehab, Norra Skolgatan 29B, Malmö

Pris: 2000 kr inkl.moms (material med ljudfiler ingår) via Swish nr: 1234504205 eller Faktura via mail. Aktiviteten godkänd för friskvård

Anmälan: Mail till ann@anndetag.se

VARMT VÄLKOMMEN