



## **Kære deltager på tidligere mindfulness/MBSR-forløb**

I foråret 2018 er der igen planlagt 3 x 2 timers træning for tidligere deltagere.

Formålet er at fastholde meditationspraksis, at videretænke mindfulness i hverdagen og udveksle erfaringer med mindfulness.

### **Datoerne er den:**

onsdag den 4. april

onsdag den 2. maj

onsdag den 30. maj

Alle dage kl. 16.30 – 18.30

### **Stedet er**

Trinity Hotel og Konference Center  
Gl. Færgevej 30 Snoghøj  
7000 FREDERICIA

### **Pris**

100 kr./gang via MobilePay – betal først, når du har fået en bekræftelsesmail.

Gennemføres ved min. 10 deltagere.

HUSK at medbringe underlag og tæppe.

**TILMELDING: en mail til mig senest 14 dage før :-)**

Bedste hilsener

Alice

[mindful@din-styrke.dk](mailto:mindful@din-styrke.dk)

mobil 23309404