

Din-styrke.dk

Be Mindful

Kære deltager på tidligere mindfulness/MBSR-forløb

I efteråret 2017 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:

Torsdag den 28. september

Tirsdag den 31. oktober

Tirsdag den 28. november

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

mobil 23309404