

# **Retrætedag i smuk natur lørdag den 6. april 2019 – vil du være med?**

**Indholdet i dagen er fordybelse i:**

**Mindfulness – Mindful Yoga – Økologisk vegetarisk mad – og andre super sunde oplevelser**

**Stedet er i fred og ro på landet i Storhytten, Koldingvej 101, Vester Nebel, 6040 Egtved**

**Der er ingen krav om forkundskaber, men kendskab til mindfulness vil være en stor fordel for at få mest muligt ud af dagen.**

**Store dele af dagen vil foregå i stilhed, så fordybelsen kan få lov til at indfinde sig.**

**Max. deltagerantal er 25 personer og det er først til mølle!**

**Underviserne er:**



**MBSR-lærer, kok og psykoterapeut Conni Einfeldt**



**MBSR-lærer, sygeplejerske og MHH Alice Kjeldsen**

**Dagen er fra kl. 7 til kl. 17**

**Prisen inkl. forplejning er kr. 1000**

**Tilmelding til Alice på mail [mindful@din-styrke.dk](mailto:mindful@din-styrke.dk), du er sikret plads, når du har overført beløbet på mobilepay til 29 25 97 76, mrkt navn og retrætedag**