

# Retreat dag ved Lillebælt lørdag den 15. september – vil du være med?

Indholdet i dagen er fordybelse i:

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

Stedet er lige i vandkanten Ålbovej 30, 6092 Sønder Stenderup ved Kolding

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 15 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. 750

Tilmelding til Alice på mail [mindful@din-styrke.dk](mailto:mindful@din-styrke.dk)