

KURS i Mindfulness og meditasjon - fokus og balanse



LÆR DEG Å BRUKE MINDFULNESS OG MEDITASJON I DITT DAGLIGE LIV MED GLEDE, INDRE RO OG STYRKE

MINDFULNESS OG MEDITASJON - gir mental styrke, gjør oss alle godt og hjelper oss å holde oss mer i her og nå bevissthet. Det blir lettere å finne glede og tilfredshet, være sammen og ha mer ro og styrke i det vi gjør og foretar oss.

Over tre kvelder får du lære om mindfulness og meditasjon. Du får erfare hvilken god effekt og ringvirkninger det gir. Ingrid Elin Totland er veileder, kinesiolog og fredsarbeider har praktisert mindfulness og meditasjon over 30 år.

Kurset passer både for deg som har erfaring og vil komme inn i gode vaner igjen eller fordype deg, og for deg som er ny. Du vil lære teknikker på kurset som kan ta deg et steg videre, hjelpe deg å finne fokus.

Når:	Kurs over tre kvelder mars 2020: Tirsdag 3. Mars // Mandag 9. Mars // Mandag 16. Mars
Hvor:	Fana kulturhus, Småsalen Østre Nesttunvei 18
Tid:	19:30 - 22:00
Påmelding:	Kun 12 plasser tilgjengelig Pris totalt kr 800,- Påmelding bekreftes og betales via VIPPS 90541562 post@vitaelux.net

 Vitaelux

www.vitaelux.net