

# Mindfulness og meditasjon

## FANA KULTURHUS



### Opplev mindfulness og bli inspirert

Ingrid Elin Totland gir innføring i mindfulness og leder en felles meditasjon sentrert til pust, fokus og balanse. Nytt verktøy, - WHAT'S UP - TEMAKORT - BLIR PRESENTERT og det vil bli muligheter for å kjøpe kortene til eget bruk

**Mand.17. Februar 19:30 - 22:00 // SMÅSALEN**



### KURS i mindfulness og Meditasjon

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.

**Kurs tre kvelder 19:30-22:00: Tirsd. 3. Mars // Mand. 9. Mars // Mand. 16. Mars // SMÅSALEN**



**CROSSLINES** - bevissthetstrening for kropp og sinn. Fysiske og mentale øvelser som gir bedre helse. BLI MED PÅ ENKEL TRENING I FELLESSKAP. PÅFYLL AV ENERGI OG GLEDE - FOKUS OG BALANSE. En god start til mer ro og indre styrke! :-)

**DROP IN 15:00-15:45 - Tirsd. 11/2 // Tirsd. 18/2 // Mand. 2/3 // Tirsd. 10/3 // SMÅSALEN**



<https://www.facebook.com/Vitaelux/>



Vitaelux [www.vitaelux.net](http://www.vitaelux.net)

