

KURS I MINDFULNESS - MÅNDAGAR

30 augusti kl.17.00-18.30

Att vara mindful handlar om att vara fullt medveten om vad som sker i nuet utan filter och utan att bedöma det som sker. Oavsett livssituation kan du med mindfulness minska din stress, utveckla din uppmärksamhet och öka din livskvalitet. Vi lär oss att utveckla de fina resurser vi redan har. Att bli medveten om sitt andetag, att stilla sina tankar, att bjuda in nuet.

Det är vad mindfulness handlar om!

Vi vill bjuda in dig till en kurs där praktiska övningar varvas med teori. Du lär dig grunderna i meditation och mindfulness, får inspiration om Mindfulness och de positiva effekter träning i Mindfulness kan ge vid stress och för återhämtning. Vi bjuder in enkla sköna asanas som vi håller och däri utför en specifik pranayama, mindfulness, avslappningsövning, eller meditation.

Du ges enkla redskap som kan användas i din vardag för ökad hälsa och välmående.

Du behöver inte ha någon tidigare erfarenhet av yoga eller mindfulness.

Pris: 1350,- för 6 tillfälle start 30/8

Boka din kursplats via mail: monica@yogan.se

Kursledare: Monica Krook

Dipl Yogalärare, Mindfulnesslärare, Gonglärare

Boka din plats via mail: monica@yogan.se

www.yogan.se

