



GRATIS

mindfulness

I HELSINGUNG

Måske kender du til tankemylder, manglende koncentration, forventningspres og søvnbesvær - ... eller behovet for en skøn mental pause fra hverdagen, hvor du kan trække antennerne ind og slappe af?

Mindfulness handler om bevidst nærvær. Lige her og lige nu.

Ved at træne mindfulness kan du blive bedre til at mærke og berolige dig selv, så du lettere kan komme i balance, når du står i en presset situation eller dine tanker kører i negativ ring. Mindfulness giver også en bedre koncentrationsevne og kreativitet.

Vi mødes 6 gange á 1,5 time, hvor vi i Helsingungs hyggelige omgivelser træner mindfulness gennem opmærksomhedsøvelser, åndedrættet, guidede meditationer og kropsøvelser. Vi starter helt fra scratch, så alle kan være med – og der er masser af plads til grin.

Mindfulness-instruktør og stresscoach Ulla Holtze, som er ansat på Ungdomsskolen, står i spidsen for forløbet og glæder sig til at inspirere dig til nogle afslappende og oplevelsesrige timer.



**FØRSTE GANG ER ONSDAG DEN 24. JANUAR KL. 16.30-18
I HELSINGUNG.**

VI FORTSÆTTER I ALT 6 ONSDAGE I TRÆK

Du er velkommen til at prøve det af og behøver ikke at kunne deltage hver gang.

Vil du høre mere eller tilmelde dig? Kontakt **Didde fra Helsingung**, der også deltager på holdet.



HELINGUNG.NU