

GRATIS MINDFULNESS-FÖRELÄSNING ONLINE

– minska din stress i en orolig tid.



Varmt välkommen till onlineföreläsning
måndag 10 maj kl. 19-20

I pandemitider skapas mycket osäkerhet och oro för att vi inte vet hur framtiden kommer att se ut. Genom att träna upp din närvaro **minskar du onödig stress** som skapas av alla tankar. Istället utvecklar du en **inre stabilitet** och ett större lugn.

Vi berättar om hur du hittar ditt eget inre verktyg för ökad närvaro. Du får prova två övningar för fortsatt träning. Det hjälper dig att klara vardagen med bättre balans.

Susanne Nordell leg. fysioterapeut och mindfulnessinstruktör.

Ann Halén leg. apotekare och mindfulnessinstruktör.

Anmälan till mail: ann@andetag.se

Du får sedan en länk till zoom på din mail, i nära anslutning till mötet.

Välkommen!