

Mindfulness – ditt eget verktyg för inre stabilitet och kreativitet

Känner du behov av inre lugn och stabilitet i en orolig tid?
Upplever du stress, oro eller sömnsvårigheter?
Har du fastnat i ett tankemönster och behöver redskap att komma vidare och bli mer kreativ och produktiv?
Då kanske mindfulness kan vara ett nytt förhållningssätt att prova!

Ann och Susanne erbjuder föreläsningar online och, så fort läget tillåter, kurser och föreläsningar på ditt företag eller som privatperson på Sund Rehab i Malmö.

Är du nyfiken på vad det handlar om eller vet att du vill delta i en föreläsning eller kurs, är du varmt välkommen att höra av dig till någon av oss så berättar vi mer.

Läs gärna vår inbjudan till en av våra efterfrågade föreläsningar. Den håller vi kontinuerligt online. Om Du är intresserad av att delta, hör av dig så ger vi förslag på datum och tid. Är ni fem personer eller fler kan vi anpassa oss efter era önskemål.
Varmt välkommen!

Kontaktuppgifter:
Susanne Nordell
mail: susanne@fysiosund.se
hemsida: Fysiosund.se

Ann Halén
mail: ann@anndetag.se
hemsida: Anndetag.se