

Mindfulness och yoga på Vårdcentralen i Molkom

Mindfulness är en metod och ett förhållningssätt till livet som bl.a. främjar ökad närvaro, avslappning och empati med sig själv och andra. Kombinerat med enkla och lätta yogaövningar får vi en mjukare kropp, ett klarare sinne och en djupare ro. Dessa tisdagskvällar är en skön oas i vardagen där du kan slappna av, stanna upp en stund, röra kroppen på ett mjukt och inkännande sätt och komma till ro i nuet.

Alla är välkomna, oberoende av tidigare erfarenhet eller vighet!

Prova-på tillfälle

7 mars 2017

Fördjupningskurs - 5 gånger

14 mars, 21 mars, , 28 mars, 4 april & 11 april 2017

Tid:

Tisdagar kl 17.15-18.45

Kostnad:

150 kr per tillfälle eller 750 kr för alla 6 tillfällen
(swish eller kontant)

Att ta med:

Egen yoga- eller träningsmatta, filt och en kudde att sitta på.

Ledare:

Kavina Thorslund, mindfulnesslärare, kroppsterapeut och coach med över 20 års erfarenhet av meditation, yoga och kroppsmedvetenhet.

Kontakt:

0707-22 39 50
kavina@relaxedbeing.se
www.relaxedbeing.se



ZEN COACHING
Mindfulness
BODY WORK