

MINDFULNESS OG MINDFULL YOGA FOR ALLE!

Vejen til et godt liv uden stress



Ta´ din nabo/ven/veninde med til 2 timers nærvær, hvor vi sætter tempoet ned og afstresser krop og sind via mindfulness øvelser og bevægelse. Jeg hjælper dig til at mærke bag om tankerne og ind i en dybere tilstand af ro, væren og udvidet bevidsthed.

1 x om måneden inviterer Tanke-feltet.dk til disse samlinger. Datoer annonceres også på **Facebook** på siden "**Mindfulness & Mindfull Yoga Hobro**". Besøg/like gruppen så du kan se fremtidige datoer!

Dato: **Lørdag d. 22. februar kl. 10.30 - 12.30**

Sted: Hobro HelseSport.

Program: masser af praktiske meditations øvelser, mindfull øvelser, mindfull bevægelse, yin yoga, refleksion og afspænding. Er du fysisk udfordret deltager du blot i bevægelses delen fra en stol 😊:-)

Medbring: Drikkedunk/væske, varme sokker og en trøje og kr. 100 som medbringes kontant. Måtter, tæpper og nakke puder findes i salen.

Begrænset antal pladser!

Tilmeldingsfrist hurtigst muligt og senest 2 dage før begivenheden.
Evt. AFBUD skal ske INDEN tilmeldingsfristen.

Tilmelding: JKM@Tanke-feltet.dk eller sms 6178 5744.