

# Silent mind – Bliv sansestærk

✿ på kun 8 uger ✿

Vi starter  
**mandag d. 18. april 2023**

Du får enkle, men effektive værktøjer til at håndtere din sensitivitet i hverdagens udfordringer, så du kan stå stærkt midt i kaos og travlhed.

Du finder styrken i at være Sansestærk og DIN helt egen BALANCE og vej i DIT liv.

## *Forløbet er til dig, der ønsker:*

- **At kunne sige fra & hvile i dig selv**
- **Mindre stress og tankemylder**
- **En indre ro, tålmodighed og styrke**
- **At mærke dig selv og dine grænser**
- **At følge dit hjerte og dine drømme**

## *Kurset indeholder:*

- **7 ugentlige møder á 2,5 time (evt. Zoom)**
- **1 hel kursusdag et naturskønt sted**
- **25 timers undervisning**
- **Undervisningsmateriale**
- **Podcast/CD + yoga videoer**
- **Ekstra bonusser**
- **Lukket FB gruppe og mdl. samlinger**

## Praktisk information

- Målgruppe:** Dig der tager ansvar for dig selv.  
Nybegynder eller let øvet.
- Antal pladser:** Max 12 personer pr. hold.
- Underviser:** Terapeut Jette K. Mortensen  
– Mindfulness og Yoga instruktør.
- Sted:** Lupinvej 5 og et naturskønt sted.
- Dato:** Tirsdag aften f.g. 18/4 + 25/4 + 9/5  
+ torsdag d. 18/5 (= 1 hel dag)  
+ d. 23/5 + 30/5 + 8/6 – 2023
- Pris:** Kr. 4.000,- Tilmeld 2 personer  
og betal kr. 3.500 pr. billet

## Tilmeld dig her:

Mail: [jkm@tanke-feltet.dk](mailto:jkm@tanke-feltet.dk)  
Tlf.: 6178 5744  
**Senest d. 14. april 2023**



Jette K. Mortensen · Skoletoften 13 · Valsgård · 9500 Hobro · Tlf. 61 78 57 44 · [jkm@tanke-feltet.dk](mailto:jkm@tanke-feltet.dk)  
[www.tanke-feltet.dk](http://www.tanke-feltet.dk)