

Silent mind – Bliv sansestærk

🌸 på kun 8 uger 🌸

Tirsdag d. 18. april 2023

Har du svært ved at mærke dig selv og hvad du drømmer om? Ofte tager den ene dag den næste og autopiloten tager over og vi handler efter, hvad vi plejer. Har du brug for forandring? Så er dette forløb for dig.

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**
- **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 + yoga videoer**
- **Ekstra bonuser**
- **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 kl. 18.30 – f.g. 18/4 +
25/4 + 2/5 + 9/5 + hel dag d. 18/5
+ 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

Tlf.: 6178 5744

Senest d. 14. april 2023



Jette K. Mortensen – Skoletoften 13 – Valsgård – 9500 Hobro – Tlf. 6178 5744- jkm@tanke-feltet.dk

www.tanke-feltet.dk