

# 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](http://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:** [Søndag d. 19. januar kl. 13.30 - 15.30](#)

**Sted:** Hobro HelseSport.

**Program:** masser af praktiske meditations øvelser, mindfull øvelser, mindfull bevægelse, 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](mailto:JKM@Tanke-feltet.dk) eller sms 6178 5744.