

Mindfulness i naturen

Vil du gerne mødes i et trygt fællesskab?

Vil du gerne arbejde med at finde indre ro og balance?

Kunne du tænke dig at arbejde med mindfulness?

Så er forløbet "Mindfulness i naturen" måske noget for dig.



Du får:

- 7 x mindfulness
- Mulighed for Nada-akupunktur
- Introduktion til fællesskaber i den frivillige verden

Vi mødes hver onsdag kl. 10.00 - ca. 12.00 fra d. 21. august til d. 2. oktober i bålhytten i skoven tæt ved Almindsøvej 17.

Vi starter med en guidet mindful walk på ca. 30-45 min. Herefter sidder vi ved bålet, og der er guidet meditation og mulighed for at modtage NADA-øreakupunktur.



Forløbet er støttet, af Velliv Foreningen og Frivilligcenter Silkeborg, og er derfor gratis for dig.

Du kan deltage, hvis du:

- er mellem 18 og 65 år og sygemeldt
- er ramt af angst, stress, depression el.lign.
- kan gå 30-45 min i roligt tempo
- er motiveret for at arbejde med mindfulness
- kan deltage alle 7 kursusgange

Har du interesse i at deltage, så skriv en besked eller ring til Anette Svarre (41 40 88 81) og aftal en kort snak over telefonen, hvor vi afklarer, om der er et match mellem dig og vores forløb.

Undervisere:



Anette Svarre
Mindfulness-instruktør, NADA-udøver



Velliv
Foreningen



Tina Rasmussen
Coach, Fællesskabsguide