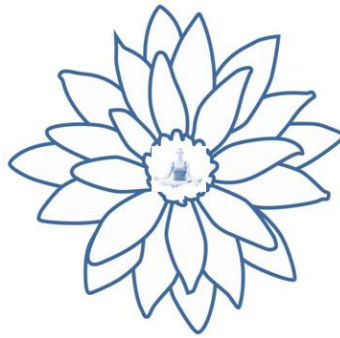


# Styrk dit indre jeg



## Mindfulness - Yoga - Afspænding

Forløb 3 gange kl. 17.00 - 19.30

**Start 25.april 2012 - Århus C**

Efter stress og jag grundigt har taget fat i vores hverdag, stiger behovet for en rolig modvægt til at bevare det overskud vi har brug for - for at leve et mere rigt, fuldt og hensigtsmæssigt liv.

Mindfulness indeholder denne modvægt og skaber overskud, overblik og ikke mindst mere nærvær. Det bevirker at tanker omkring fortid og fremtid ikke får så meget opmærksomhed og ikke får lov at skabe de bekymringer og u hensigtsmæssige følelser der ofte følger med.

Den blide og afstressende yoga hjælper os til at give slip på fysiske spændinger, i samarbejde med den dybe vejrtrækning. Afspænding, hjælper os til at lade op, slappe helt af og lade kroppen modtage virkninger fra de øvelser vi laver.

Du lærer hvordan du dagligt kan etablere en meditationspraksis, og samtidig forøge dit nærvær med accept og venlighed i din hverdag.

Kurset er tilegnet alle. Kendskab til yoga eller mindfulness ikke nødvendigt.

Forløb á 3 onsdage d. 25.april, 9. maj, 23. maj. alle dage kl. 17.00-19.30

Kursuspris kr. 1.200,- inkl. the/kaffe og guidede cd'er.

Du skal regne med ca. min. 20 min. hjemmetræning.

**Underviser:** Nina Grønbech Pfeiffer, **Sted:** Århus C, Nærmere oplyses senere  
**Kontakt gerne Nina:** tlf. 2020 7709 ell. mail [nina@mind-and-motion.dk](mailto:nina@mind-and-motion.dk)