

Mindfulness & Yoga Workshop

Hotel Vejlefjord

22 januar 2012, Søndag kl. 10.00 - 13.00

3 timers workshop med fokus på Mindfulness Meditation og klassisk Hatha Yoga.

Vi gennemgår de grundlæggende meditations øvelser med opmærksomhed på åndedrættet og kroppen.

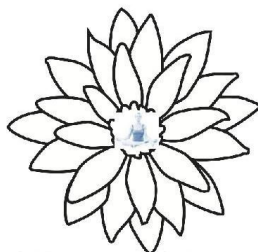
Disse meditationer er fundamentet i mindfulness og gør dig bevidst omkring, hvordan du kan træde ud af tankestrømmen, slippe spændinger og bevæge dig bevidst mod nuet.

For at du ved jævnlig træning/praksis, kan optimere nærvær og tilstedeværelse i din hverdag. Være i nuet med opmærksomhed, i stedet for at leve i fortiden eller planlægge fremtiden. Vi vil supplere med yoga-baserede øvelser, for at løsne spændinger, øge kropsbevidstheden og samle krop og sind som en helhed. - Vi vil afslutte med en dybde afspænding.

(Det er ikke nødvendig at have forkundskaber til hverken meditation eller yoga)

Pris inkl. frisk frugt ad libitum samt Guided mindfulness eller afspændings cd

Kr. 630,-



LUKSUS PAKKEN

Ovenstående Workshop samt:

Adgang til de Termiske Bade kl. 13.00: Vital frokostbuffet, kaffe/the/frugt ad libitum
lån af badekåbe, slippers & håndklæde (Efter kl. 13.00 er dagen individuel)

(Spa afdelingen har åbent til kl. 21.30)

Kr. 950,-

Ring eller skriv endelig hvis du har spørgsmål, eller ønsker tilmelding.

Mange venlige hilsner

Underviser: Nina Grønbech Pfeiffer

Århus C Tlf. 2020 7709 mail: nina@mind-and-motion.dk www.mind-and-motion.dk

Adresse: Hotel Vejlefjord, Sanatorievej 26, 7140 Stouby - www.hotelvejlefjord.dk

Betaling senest 4 dage efter tilmelding. Seneste afmelding mht. tilbagebetaling af kursusbeløb d. 14. januar 2012