



Mindfulness & Yoga Workshop, # 1

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.

Du kan ved jævnlig træning/praksis, 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 nødvendigt at have forkundskaber til hverken meditation eller yoga på #1.

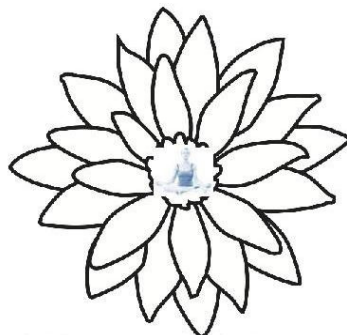
Pris: kr. 530,00 inkl. kaffe/the/frugt. & Cd med indtalte mindfulness øvelser

Kontakt:

Underviser Nina Grønbech Pfeiffer

Tlf. 2020 7709 Mail: nina@mind-and-motion.dk

www.mind-and-motion.dk



Priserne er for workshop i Århus, der kan forekomme ændringer ved andre byer.