

Nina Pfeiffer & Sanne Roesen

udbyder i samarbejde dette spændende og udviklende forløb.

Vi har samlet vores bedste værktøjer og metoder og sammen-sat et forløb af 5 gange, som sigter mod at den enkelte finder vej til større livskvalitet og overskud.

Har DU lyst til at:

- Klarlægge hvad der er vigtigt og meningsfuldt for dig
- Motivere dig selv til at sætte mål
- Få mere nærvær og fokus på det der virker for dig
- Få styr på tankestrømmen
- Finde større balance psykisk og fysisk

I forløbet vil vi primært arbejde med:

Mindfulness

Afstressende fysisk og mental afspænding

ACT metoden (Acceptance Commitment Therapy)

Vi arbejder med både krop og psyke, hvilket giver dig mulighed for at opnå en dyb og udviklende kontakt med dig selv.

Mødedatoer: Fredage: 7/3, 14/3, 21/3, 4/4, 11/4 kl. 17:00 – 20:00

Sted. Mossøvej 2, 8240 Risskov

Pris inkl. the/kaffe/undervisningsmat.: kr. 2.500,- (normalpris kr. 3.000)

Tilmelding og evt. spørgsmål: (kurset er tilegnet alle)

www.mind-and-motion.dk eller www.terapiogcoaching.dk



Yogalærer/Coach & Mindfulness instr.

Nina G. Pfeiffer, Tlf. 2020 7709, nina@mindandmotion.dk

Psykoteraapeut og udviklingskonsulent

Sanne Roesen, Tlf. 3025 0258, roesen@oncable.dk