

# Act Mindful – Styrk dig selv

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 3 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: 27. sept., 11. okt., 25. okt. kl. 10:00 – 13:30

Sted. Mossøvej 2, 8240 Risskov

Pris inkl. the/kaffe/undervisningsmat.: kr. 1.500,- (normalpris kr. 1.800)

Tilmelding og evt. spørgsmål:

[www.mind-and-motion.dk](http://www.mind-and-motion.dk) eller [www.terapiogcoaching.dk](http://www.terapiogcoaching.dk)



Yogalærer/Coach & Mindfulness instr.

Nina G. Pfeiffer, Tlf. 2020 7709, [nina@mindandmotion.dk](mailto:nina@mindandmotion.dk)

Psykoteraapeut og udviklingskonsulent

Sanne Roesen, Tlf. 3025 0258, [roesen@oncable.dk](mailto:roesen@oncable.dk)