

Sov bedre !



At sove er en vigtig del af livet. Desværre er der rigtig mange af os, der sover dårligt. Det er ærgerligt, når vi nu bruger 1/3 del af livet på at hvile.

Endnu mere vigtigt er det, når søvnen har så afgørende betydning for vores aktive liv om dagen.

Statistikken viser, at vi sover både mindre og dårligere – og eksperter nævner, at dårlig søvn er en af hovedårsagerne til et voksende antal sygdomstilfælde i befolkningen. Desuden viser de nyeste undersøgelser, at mangel på søvn gør dine bukser for stramme de forkerte steder og gør din hud rynket før tid.

Har du lyst til at blive klogere:

- På hvordan du kan forbedre dit søvnmønster
- Få gode ritualer inden sengetid
- Lære stimulerende og søvnfremmende yogaøvelser der beroliger nervesystemet
- Mærke hvordan afspænding af krop og sind kan optimere nattesøvnen
- Blive mere bevidst om dit åndedræt og få værktøjer til at abstrahere tankerne
- Høre om den sidste nye forskning indenfor søvn

så tilmeld dig:

Workshop

"SOV BEDRE"

FREDAG D. 12 JUNI 2015 KL. 16.00 - 20.15

Mindful Yoga: Vestergade 74 3. sal, 8000 Aarhus C.

Pris: 500,- kr. inkl. the/kaffe og frugt i pausen.

Undervisere er:

Nina Pfeiffer, meditationslærer, certificeret coach og yogalærer

Vibeke Johnbeck, uddannet psykoterapeut og yogalærer.

Vi vil gennemgå forskellige teknikker, metoder og øvelser og du vil lære hvordan du kan optimere din søvn. Og forhåbentlig få en bedre hverdag i dine vågne dagtimer ☺

Kontakt os gerne hvis du har spørgsmål

Nina Pfeiffer Tlf. 2020 7709 & Vibeke Johnbeck 2618 9620

Læs mere eller tilmeld dig på nettet. www.mind-and-motion.dk