

Känner du ibland oro eller stress?

Längtar du efter Lugn och Kreativitet?

Kom och träna med oss på nya året!



## MINDFULNESS - BALANS I LIVET

Genom enkla övningar och meditationer ger du dig själv en möjlighet att uppleva mer av nuet. Effekten blir ett lugn inombords, bättre sömn och ökad kreativitet. Vi träffas i grupp under fyra tillfällen. Träffarna fylls med övningar, teori och användbara tips som förenklar fortsatt träning. En grupp man kan dela framgångar och svårigheter med, är mycket inspirerande och stödande.

Kursledare:

Susanne Nordell: mindfulnessinstruktör, leg. fysioterapeut

Ann Halén: mindfulnessinstruktör, coach, leg. apotekare

När: 20 januari, 27 januari, 3 februari och 10 februari Kl. 18.30 - 20.30 En digital uppföljning efter 4 veckor. Om det inte är möjligt att träffas, kör vi kursen digitalt.

Var: Sund Rehab, Norra Skolgatan 29 B, Malmö

Pris: 1600 kr (material med ljudfiler ingår) via Swish nr: 1234504205 eller Faktura via mail. Aktiviteten godkänd för Friskvårdsbidrag. Betalning sker under februari.

Anmälan: Mail till [ann@anndetag.se](mailto:ann@anndetag.se)

**VARMT VÄLKOMMEN**