

Mindfulness

træning i bevidst nærvær

Øsal Ling, Fredensgade 39, Aarhus C.



Øsal Ling tilbyder et kort forløb i Mindfulnessstræning: 6 'fyraftensmøder' tirsdage kl. 17 - 19 starter 20. okt. 2020

Mindfulnessstræning er en veldokumenteret praksis med rod i den buddhistiske tradition fra Østen og efterprøvet af moderne neurovidenskab i Vesten.

Resultatet er reduceret stress, bedret koncentration, styrket immunforsvar og oplevelsen af generelt højere livskvalitet.

Det optimale udbytte fås ved regelmæssig træning, og du vil få øvelser til hjemmetræning mellem sessionerne i Øsal Ling.

Tilmelding her: tilmeld.osal@gmail.com (begrænset deltagerantal).

Underviser: Kirsten Wilkens, psykiater, mindfulness-underviser og buddhist.

Følgende datoer:

1. d. 20. oktober
2. d. 27. oktober
3. d. 3. november
4. d. 10. november
5. d. 17. november
6. d. 24. november



Pris:

1200 kr for hele forløbet inkl. undervisningsmateriale og kaffe / te

Støttemedlemmer i Øsal Ling: 600 kr for hele forløbet. Beløbet betales på Mobil Pay nr: **604205** eller konto nr.: **8401 - 1127572** mærket: 'Mindfulness'