

Mindfulness kursus

Mindfulness er en teknik, der skærper din opmærksomhed over for dig selv og det, du foretager dig, den øger dit nærvær og den indre ro og forbedrer dit velvære både fysisk og psykisk.

ANNE-MARIE BECK-NIELSEN
AUT. PSYKOLOG

238E, Chemin de la Montagne
83440 Fayence

04 94 76 03 37

mail@dansk-psykolog.com
www.dansk-psykolog.com

Kurset henvender sig til dig, der ønsker at lære en enkel meditationsform til at være mere nærværende og leve i nuet, så du ikke kommer til at leve dit liv i fortiden eller have din opmærksomhed på alt det, du skal gøre og nå i fremtiden.

At være mindful er at være fuldt tilstede i øjeblikket - lige nu!