

Mindfulness

Tietoisuustaidot

Maanantaisin 15.2.2016 alkaen Uudenmaankatu 33, Helsinki klo 10-16 nonstop tasatunnein, valitse haluamasi tunti, Avartuva ihmiskuva ry:n tiloissa. 15€ tunti, työttömät ja opiskelijat 10€ tunti. Maanantai koko päivä tai yksittäiset tunnit 5+1 edulliseen yhteishintaan 70€.

Mindfulness lisää onnellisuutta, terveyttä, rentoutta, keskittymiskykyä, stresinhallintaa, luovuutta, tunneälyä ja mielen tasapainoa. Sopii niin työssäkäyville kuin työttömillekin. Tule ja testaa miten juuri sinä voit hyötyä tietoisuustaidoista!



Tietoisempaan elämään sinut ohjaa Harriet Väänänen

www.energiaetta.com
p.040 541 0631

Ohjelma maanantaisin
Uudenmaankadulla:

10:00

Mindfulness teoria

11:00

Mindfulness harjoituksia

12:00

Mindfulness ruokailu, omat eväät

13:00

Mindfulness ja mielikuvaharjoittelu teoriaa

14:00

Mielikuvaharjoittelua eri elämäntilanteisiin

15:00

Mindfulness -ja mielikuvaharjoitteita elämäntaidon valmennuksina

Ilmoittautumiset ja maksu paikanpäällä käteisellä tai Holvin kautta netissä: <https://holvi.com/shop/TrainEtta/section/mindfulness/>