

MINDFULNESS!

Ge dig själv en Julklapp som håller

Vill du öka din livskvalitet och få balans i livet genom Mindfulness? Vill du få mer tålamod, ork och energi? Eller bara lära dig hantera stress och oro bättre? Eller är du helt enkelt nyfiken på mindfulness?

På kursen kommer du lära dig att relatera direkt till det som händer i ditt liv. Du kommer lära dig att medvetet och systematiskt arbeta med att möta stress och utmaningar i din personliga utveckling.

Mindfulness övningar är något som inte kräver någon förkunskap, alla kan vara med. Det sker i stillhet, sittandes, liggandes eller i rörelse och reflekterande i gruppen.

Den 16 januari håller jag första Mindfulness kursen på fina *Atmajala* Yogastudio Kvarnsgränd 5 i Norrtälje, gamla Elverket vid ån, en trappa upp.

FokuseraNu

Vi träffas 8 tisdagar mellan kl 18.00 - 19.30 den 16 januari 2018.
Kostnad för 8 veckors kurs är 1 500 kr.

Så anmäler du dig till kursen!

Maila sussgran@gmail.com för att försäkra dig om din plats, med namn, mail och telefonnummer så kan jag lätt kontakta dig. Du sätter in kursavgiften på **Bankgiro**: 5223-2840.

Senast anmälan och betalning: 26 december för 8 veckors Mindfulness kurs.

Obs! Anmälan är bindande och pengarna betalas endast tillbaka vid sjukdom och uppvisande av läkarintyg.

Bra att tänka på:

- Kom i god tid till din Mindfulness klass, vi låser dörren då klassen börjar
- Det går bra att komma in i salen 15 min innan start
- Försäkra dig om att mobiltelefonen är avstängd eller är på ljudlöst innan klassen börjar
- Meddela gärna mig om du inte kan komma vid något tillfälle

Rekommenderar mjuka och bekväma kläder och ta med din egen Yogamatta, eller hyr för 20 kr per tillfälle.

Kursen kan betalas med friskvårdsbidrag. Den är en skattefri personalvårdsförmån enligt skatteverkets regler.

Har du frågor och funderingar så är du varmt välkommen att höra av dig.

Varmt välkommen!

Suss Granström 070 66 09 761, sussgran@gmail.com **FokuseraNu**

