

Mindfulnesskurs



Foto: Heidi Lønrusten Midttun

Mindfulness, eller oppmerksomt nærvær, kan hjelpe deg å bli mer til stede og mer fokusert i hverdagen med det resultat at du kan oppleve mindre stress. Deltakere blir presentert for konkrete øvelser og får verktøy som kan være til hjelp for å beholde en indre ro mens livet leves med sine opp- og nedturer.

Kurset går over fem tirsdager kl.14-15.15 i Vangsveien 121 og starter 06.09.2022. Ta med eget teppe og ullsokker hvis du ønsker det.

Pris kr. 200,-

PÅMELDING:

Mobil: 915 22 498 eller mail til
frisklivssentralen@hamar.kommune.no