

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.

Fem kursdager med varighet 1,5 time.
Oppstart 26.januar kl.13.30-14.45 i storesalen i Ankerskogen.
Pris kr. 200,-

PÅMELDING:

frisklivssentralen@hamar.kommune.no