

## MINDFULNESS



**Frisklivssentralen arrangerer kurs i Mindfulness for deg som bor i Hamar kommune.**

Mindfulness, eller oppmerksomt nærvær, er en metode som kan hjelpe oss til å gi slipp på spenninger, bli mer til stede i vårt eget liv og oppleve mindre stress. Kurset er ment som en innføring i denne metoden.

Kurset går over fem mandager kl.14-15.15 i storesalen i Ankerskogen med oppstart 18.01.2021

Ta med teppe, pute og ullsokker/genser.  
Pris kr. 200,-

**PÅMELDING:**

Mobil: 915 22 498 eller mail til  
[frisklivssentralen@hamar.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@hamar.kommune.no)