

**fredage kl. 16.15-17.00**  
**(4/1; 1/2 og 1/3)**

# MINDFULNESS

Mindfulness er en meditationsform som styrker vores oplevelse af nærvær. Mindfulness betyder at være opmærksom på en bevidst og venlig måde, i det aktuelle øjeblik, uden at dømmes. Det er en evne vi alle har og en færdighed som vi kan træne gennem en regelmæssig Mindfulness praksis.

Du vil blive guidet gennem meditationer og mindfulness øvelser, liggende såvel som siddende. I lighed med vores fysiske helbred, kan det mentale helbred, vores sind, trænes og styrkes. Med øvelse kan dette føre til et mere velafbalanceret liv med større livsglæde og overskud.

Tilmelding ikke nødvendig -  
bare mød op. Gratis deltagelse  
for medlemmer



*Helle Bøge Pedersen*  
Certificeret Mindfulness Instruktør

**[www.yogaogmassage.dk](http://www.yogaogmassage.dk)**

**Yoga og massage** VÆRKSTEDET FOR KROP OG SIND  
Brovej 17E Viborg tlf. 24631810 [info@yogaogmassage.dk](mailto:info@yogaogmassage.dk)