

En aften med mindfulness

Mindfulness ved Solveig Schröter

Mindfulness er en meditationsform, og faktisk en måde at forholde sig til livet på. Det at være tilstede i NUET, det som er lige nu, og forholde sig til det uden at dømmes eller vurdere – bare være. Komme lidt ud over vanens magt – blive mere bevidste om de valg vi træffer, og de tanker vi vælger.

Solveig vil fortælle lidt om emnet, men også lave små øvelser, således du kan mærke, hvad det gør ved dig og din krop.

Hun medbringer sine Sol & Måne Kort, som hver især er healende, da de bærer den energi, som hun har lagt i dem. Der bliver mulighed for at få en lille positiv besked gennem disse kort. Teksterne til kortene er kanaliseret af Luna Elvstrøm.

Mindfulness blev i halvfjerdsenerne brugt til smertelindring og stress behandling. Nu er det blandt andet brugt på hospitaler, i virksomheder og aftenskoler m.m.

Hvis du vil vide mere om Solveig kan du besøge hendes hjemmeside www.solskinnet.dk

En aften med mindfulness d. 16. marts 2023

Tidspunkt: 19.00 – 21.30

Der kan max deltage 15 på dette kursus.

Kurset afholdes hos Galleri 7130, Odelsgade 7, 7130 Juelsminde

**Tilmelding på mail jf@fiberfart.dk til Jeanett Fjendbo
senest d. 6. marts 2023**

Betaling kr. 150,- ved kursets start.

Prisen indeholder:

Undervisning, foredrag, kaffe/the og vand.

Vi glæder os til at møde dig.

