

Øyeblikkelig Mindfulness

**2.5 TIMERS KURS FOR
NYBEGYNNERE OG VIDEREKOMNE**

**3. JUNI kl. 17:30-20:00
MØTEPLASSEN ELVERUM
Lærerskolealléen 1**

«Med Basic Mindfulness har jeg lært flere lett
anvendelige teknikker som jeg har fått mye ut av i
hverdagslivet. Mer tilstedeværelse i relasjoner, økt
stressmestring og arbeidseffektivitet
– både profesjonelt og privat.»

Andreas Bjerve
lærer og semifinalist i Norske Talenter 2018

Begrenset plass

For mer informasjon og påmelding:
<http://bit.ly/tredjejuni>

