

Mindfulness – MINI RETREAT!

Hur vore det med egen tid en stund? Hur vore det att ge dig själv möjlighet till fokus och centrering, ro och klarhet, avslappning och energi? Låter det välbehövligt?

Du är varmt välkommen på en **Mindfulness - MINI RETREAT!** fylld till bredden av praktiska övningar och reflektioner för att möjliggöra just detta! Intentionen med denna retreat är att skapa en stund för dig att utforska Mindfulness, medveten närvaro och samvaro - tillsammans skapar vi en skön, närande och lärande stund!

Vad gör vi?

Under miniretreaten gör vi olika Mindfulnessövningar - tex mindful yoga, kroppsskanning, andningsmeditation, gående meditation. Vi förtydligar vad vi upplever och lärandet i det genom reflektioner enskilt och tillsammans. Du får också med dig enkla övningar som gör skillnad i ditt välbefinnande när du använder dem i din vardag.

För vem?

Miniretreaten skapas både för dig som känner dig som nybörjare och för dig som har stor erfarenhet av att träna Mindfulness. Du tränar utifrån din egen erfarenhet och förståelse – med det stöd du behöver. Varje tillfälle är unikt. Du kan delta ena gången eller båda gångerna.

Perfekt uppstart om du vill gå kursen **Mindfulness - med fokus HÄR & NU!** som börjar i mars. Se separat inbjudan.

Ta med

- Papper och penna för reflektioner
- Yogamatta (om du har) och vattenflaska
- Bekväma kläder och ev. en filt

”Bästa sättet att vårda framtiden är att vårda nuet” Jon Kabat-Zinn

Tid och plats

Två tillfällen: söndag 17 februari och **lördag 23 februari 2013** (du kan delta ena tillfället eller båda tillfällena)

10.30-11.00 Registrering

11.00-15.00 Mindfulness - MINI RETREAT! (kom i god tid)

Plats: Blå Vinden. Tomtebogatan 6A, Stockholm. T-bana S:t Eriksplan, pendeltåg Karlberg. Portkod fås vid anmälan.

Ät en stadig brunch innan du kommer – vi tar inte lunchpaus. Istället har vi en 20-minuters paus med lättare fika (te/kaffe/frukt) mitt i retreaten – önskar du äta något medhavt, så går det bra!

Din investering

Per tillfälle:

- 300:- exkl moms för företagare
- 300:- inkl moms för privatpersoner

Kursledare

Anna Agrell är certifierad Mindfulnessinstruktör, certifierad Zen Coach och civilingenjör. Anna har hållit kurser sedan 2006. Läs mer på www.truedevelopment.se

Information och anmälan

Kontakta Anna på
email: anna.agrell@truedevelopment.se
mobil: 0701 - 45 70 06
Betalningsinformation fås vid anmälan

