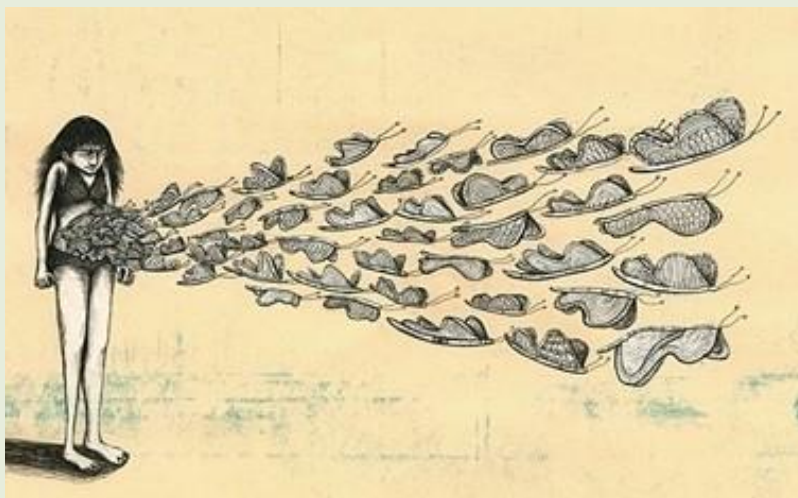


SLIP SOMMERFUGLENE FRI

MED YOGA OG MINDFULNESS MEDITATION



Angst er en naturlig del af det menneskelige liv. Vi føler os ængstelige, bekymrede eller bange i truende eller uvante situationer.

Men angst kan også fylde for meget og styre vores liv hen i en u hensigtsmæssigt retning. Hvis der reelt ikke er noget at være bange for eller hvis angsten påvirker vores selvopfattelse og livskvalitet.

Workshoppen giver dig indsigt i angstens natur. Igennem simple yoga- og meditationsteknikker får du redskaber til at berolige krop og sind - så du fremover bedre kan takle situationer med uro og angst.

Varighed: tre timer

Pris: DKK 7.500

Læs mere på Healthgroup.dk eller kontakt Irene Herbst 61689699