

# OPLADER ELLER AFLADER DU?

## YOGA OG MINDFULNESS MEDITATION



Har dine tanker overtaget styringen af dit liv og har du svært ved at få sagt fra?

Vi kender alle følelsen af *at have for meget om ørene* og det kan vi godt tåle i korte perioder. Kroppen er faktisk rigtig god til at klare pres og tilpasse sig de ydre omstændigheder.

Men når vi, over længere tid, føler at vi ikke længere slår til eller er tilstede i nuet – så brænder vi ud.

Workshoppen giver dig redskaber og teknikker til at håndtere en travl og presset hverdag. Igennem yoga og meditation lærer du at vende blikket indad, være mere nærværende og berolige et opkørt sind med alt for mange tanker.

Varighed: tre timer

Pris: DKK 7.500

Læs mere på [Healthgroup.dk](http://Healthgroup.dk) eller kontakt Irene Herbst 61689699