



# MindfulnessCenteret.dk

Indre og ydre bæredygtighed

Kom til **gratis**  
**introeftermiddag**

Tors. d. 24/8 2023

kl. 16.00-17.30

## Kender du til..?

- Stress, angst, depression
- Mental træthed, indre uro
- Tankespind og uvaner

## Ønsker du..?

- Stabilitet i sindet, indre balance
- Overskud og mere positiv energi
- Større indre frihed og øget selvværd

Næste  
**Mindfulnesskursus**  
starter d. 31/8-2023

Dette evidensbaserede  
MBCT/MBSR kursus  
forløber over 8 uger  
og består af 8 aftener  
á 2 ½ time

-så kunne MindfulnessCenteret.dk måske være noget for dig



Nygade 3 2.sal, 4300 Holbæk  
☎ 2216 6565



Følg os  
på facebook

