



STOP OP OG FÅ DIG SELV MED

GIV DIG SELV MULIGHEDEN FOR BEVIDST AT
VÆLGE DET, DER ER ALLERVIGTIGST FOR DIG

KRESTINA JEPPESEN/MindMatter & KARI BJERKE

Giv dig selv en vigtig (op)gave

Efter den lange corona-nedlukning får du her muligheden for at stoppe op og finde ud af, hvad du vil prioritere og have fokus på, når vi igen kan lave alt det, vi gerne vil.

Her får du øvelser og værktøjer til at genfinde og pleje din energi, til at værne om dit overskud, når hamsterhjulet igen kører, og du får metoder til at være nærværende i dit eget liv.

Dagen bliver en dag, hvor du mærker og bliver klogere på dig selv, så du bevidst kan prioritere dét, der er vigtigst i dit liv.

Søndag d. 6. juni 2021 kl. 9.30-16.30

Gårdhotel Als Kloster

Søndre Landevej 156, 6400 Sønderborg

Kr. 995 inkl. moms og forplejning

(Kun 10 pladser i alt!)

Indhold

Dagen vil indeholde et mix af enkle yoga øvelser, mindfulness, refleksionsøvelser og mentale teknikker. Den er ment som en gave, du kan give til dig selv, og alle kan være med.

Det hele foregår i det skønne nyrenoverede Gårdhotel Als Kloster, hvor der serveres lækker portionsanrettet frokost, kage og snacks samt vand, te & kaffe i løbet af dagen.

Kom i behageligt tøj, du kan bevæge dig i og tag en trøje med, så vi kan være ude, hvis vejret tillader det. Vi har tæpper og yogamåtter, men du er velkommen til at medbringe dit eget.

N.B. Du kan være helt tryk

Vi overholder alle myndighedernes restriktioner og holder god afstand, lufter ud og spritter af, så alle kan føle sig trykke.



Tilmelding senest den 31. maj

Ved betaling til **Mobilepay** 2064 5197 er du automatisk tilmeldt

Tilmelding er bindende, med mindre der opstår venteliste, men du er velkommen til at bytte din plads med en anden, hvis du bliver forhindret.