STOP OP OG FÅ DIG SELV MED

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

KARI BJERKE & KRESTINA JEPPESEN/MindMatter

GIV DIG SELV EN VIGTIG (OP)GAVE

Vi gentager succesen med at udbyde en 'Stop Op og få dig selv med' dag, hvor du får mulighed for at stoppe op i dit liv og finde ud af, hvad du vil prioritere og have fokus på i tiden, der kommer.

Her får du øvelser og værktøjer til at genfinde og pleje din energi, til at værne om dit overskud, når hamsterhjulet 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.

Tirsdag d. 14.9. kl. 9.30-16.30

Gårdhotel Als Kloster, Søndre Landevej 156, 6400 Sønderborg

Kr. 1.495 inkl. forplejning

inkl. moms for private, ekskl. moms for virksomheder

(kun 10 pladser i alt!)

Indhold

Dagen vil indeholde et mix af enkle yoga øvelser, mindfulness, enkle refleksionsøvelser lige til at tage med hjem m.m. 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.

NB: Fuld tryghed

Vi fortsætter med at holde god afstand, lufte ud og spritte af, så alle kan føle sig trygge.

Tilmelding

Send en mail med deltagernavn og email adresse til krestina@mindmatter.dk, så sender vi en bekræftelse og faktura.

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

Ring på 2064 5197, hvis du har spørgsmål. Vi glæder os til at se dig.