

Mindfulness

työssä jaksamisen ja itsetuntemuksen välineenä

14.11.2012 – 12.12.2012 keskiviikkoisin klo 18-20

Kurssilla opitaan

- Vapautumaan stressistä
- Rentoutumaan
- Tietoisuustaitoja – mielen käyttämistä rakentavalla tavalla
- Syventämään itsetuntemusta, vapautumaan vanhoista virheellisistä ajatuskaavoista
- Tunnistamaan oma sisäinen syvä läsnäolon tila
- Saamaan parempi yhteys omiin sisäisiin voimavaroihin

Tehdään

- Paljon harjoituksia
- Keskustellaan ja jaetaan kokemuksia
- Kotitehtävänä tiedon ja kokemuksen syventämiseksi arkipäivän harjoituksia

Mukaan

- Rennot vaatteet ja avoin mieli

Kurssipaikka Espoo

Kurssin hinta 200 e

Lisätiedot ja ilmoittautuminen

Heljä Ora

MacMentor Oy

helja.ora@macmentor.fi

050 5976927

