

INTRODUKTION MINDFULLNESS

**ERFAREN ELLER BARA NYFIKEN SPELAR
INGEN ROLL...
STYRKE OCH FLEXIBILITETS TRÄNA
DIN HJÄRNA OCH FINN AVKOPPLING PÅ
KÖPET!**

VECKA 11-15 2015

Onsdagar 19-20

Laponiafysiocenters träningslokal Folketshus Gällivare

**medaktiv &
Laponiafysicenter
i sammarrangemang**

BOKNING & ANMÄLAN

**annica@laponiafysiocenter.se // 0970-23346 Annica
maggi.oderyd@gmail.com // 070-658 38 48 Margareta**

**INGA
FÖRKUNSKAPER
KRÄVS**

PAKETPRIS

**600kr / 5 tillfällen
fristående pass**

I DÖRREN

**130kr per pass i mån av
plats**

INNEHÅLL

**Mindfulness I teori och
praktik. Vi provar olika
träningstekniker och övar
de olika attityderna inom
mindfulness.**

MEDVERKAR

**Margareta Öderyd
Mindfulnessinstruktör
leg.fysioterapeut**

VÄLKOMMEN ! 😊