

# Mindfulness

Underviser: Instruktør Mindfulness Vivi Andersen Boeslunde - [www.terapiforkropogsind.dk](http://www.terapiforkropogsind.dk)

Vil du lære at være mere til stede i nuet og opleve indre fred, ro, intensitet, stabilitet og bedre koncentration, så er dette 8 ugers mindfulness kursus sikkert noget for dig.

Du vil lære forskellige meditationer, kropsscanninger, blide mindfulness- og yoga øvelser, opmærksomhedsøvelser, mindfulness principper, og der vil være korte oplæg om stresshåndtering og mulighed for dialog og erfaringsudvekslinger.

Forskellige meditationer bliver sendt til dig fra gang til gang. Medbring liggeunderlag, evt. en pude og et tæppe.

Undervisningen foregår: Skælskør Bibliotek - Mødesal

Start: Tirsdag den 20. sep. 2016 kl. 17.00 til kl. 18.30 Slut: Tirsdag den 15. nov. 2016

Ingen undervisning i uge 42, efterårsferie.

Pris: 8 gange, 16 lektioner kr. 650,00. Min. 6 deltagere

Tilmelding til holdet: Skoleleder Tine Sass, mobil: 51357780 eller mail: [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk)

## Forår 2017

Undervisningen foregår: Skælskør Bibliotek

Medbring liggeunderlag, evt. en pude og et tæppe.

Start: Tirsdag den 31. januar 2017 kl. 17.00 til kl. 18.30 Slut: Tirsdag den 28. marts 2017

Ingen undervisning i uge 7 vinterferie

Pris: 8 gange 16 lektioner kr. 650,00 Min. 6 deltagere

Tilmelding til holdet: Skoleleder Tine Sass, mobil: 51357780 eller mail: [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk)

## Afspænding Hensyntagende undervisning

Underviser: Elin Mortensen - Vemmelev

For personer med begrænsede fysiske muligheder.

Undervisningen foregår i Bjergbyparken, Slotsbjergby ,4200 Slagelse

Hold 1: Start: Mandag den 12. 9. 2016 kl. 9.45 - kl. 10.30

Hold 2: Start: Mandag den 12. 9. 2016 kl. 10.45 - kl. 11.30

Begge hold slutter mandag den 05.12.2016 (12 gange) Ingen undervisning i uge 42, efterårsferie.

Max 7 deltagere på hvert hold.

## Efter jul 2017

Hold 1 Start: Mandag den 09. 1. 2017 kl. 09.45 - kl. 10.30

Hold 2 Start: Mandag den 09.1. 2017 kl. 10.45 - kl. 11.30

Slut: Mandag d.en 03.. april 2017 (12 gange) Ingen undervisning i uge 7, vinterferie. Max 7 deltagere.

Pris: Efterår 2016 - forår 2017 24 lektioner, kr. 450,00 tilskud kr. 100,00 brugerbetaling kr. 350,00

Tilmelding til holdet: Skoleleder Tine Sass, mobil: 51357780 eller mail: [kk@events.dk](mailto:kk@events.dk)