

Oktober 2013

Mindfulness v/ Per Herbert Møller

'Mindfulness' - noget mange taler om, men hvad går det ud på?

Per Herbert Møller er skolelærer og musiker. Han har gennem flere år praktiseret healing, massage, yoga og meditation. De sidste halvandet år har Per været medarbejder på Paradisco.

Der vil være en lille workshop om emnet, hvor der både er forklaringer og mindre øvelser, hvor alle kan være med. Det er ikke mystisk, men meget 'nede på jorden'....

Mindfulness kan være effektivt til at være mere til stede i nuet. Til at lære at være mere opmærksom på sig selv, sine behov og omgivelser.

Det kan også være et virkningsfuldt middel til at håndtere stress.

Workshoppen henvender sig til alle interesserede, uanset forudsætning.