

# ÅBNE KURSER primo 2012

## Meditation & mindfulness

Kursus over 4 uger, 2 timer pr. gang

Deltagerne får flere forskellige praktiske værktøjer og inspirationer med hjem, så det er muligt at skabe sig en regelmæssig mindfulness- og meditationspraksis. Hvert redskab og teknik indlæres grundigt under kurset.

Kurset afdækker: Hvad er mindfulness? Hvordan mindsker mindfulness stress og øger trivsel og følelsen af flow? Hvilke konkrete teknikker skal du bruge og hvor tit for effekter?

**Onsdage kl. 8.15-10.15. Datoer: 25.1., 1.2., 8.2., 15.2.2012.**

**Onsdage kl. 15-17. Datoer: 29.2., 7.3., 14.3., 21.3.2012**

**Pris kr. 1.400** (incl. undervisningsmaterialer).



## Fordybelsesforløb i meditation

Kursus over 10 uger, 2 1/2 timer pr. gang

For dig, der vil fordybe din meditationspraksis – give dig tid til at lære og praktisere flere forskellige indgange til meditation, samt få en indføring i teorierne bag. Kurset er også velegnet til mennesker, der arbejder professionelt med mindfulness og meditation i forvejen, og som for en tid gerne vil fyldes på med nye inspirationer.

**Mandage kl. 15-17.30 Datoer: 30.1., 6.2., 13.2., 27.2., 5.3., 12.3., 19.3., 26.3., 2.4., 16.4.**

**Pris kr. 3.000** (incl. undervisningsmaterialer).



## Sundhed i 2012

med yoga, meditation og ayurveda

Søndags-workshop, kl. 9-17

En dag, hvor DU er i centrum for AKTIVT at have en skøn og inspirerende dag, hvor du LEVER sundhed, balance og velvære, og der ikke bare snakkes om det  
Dagen indeholder: introduktion til yoga, mindfulness og meditation, åndedrætsøvelser, personlig ayurvedisk test og efterfølgende konkrete kost og velvære råd.

**Søndag klokken 9.00-17.30. Datoer, vælg enten: 29.1. eller 4.3.2012.**

**Pris kr. 500** (inklusive forplejning: Ayurvedisk frokost og rawfood eftermiddagssnacks).



**Tilmelding på [info@time2be.net](mailto:info@time2be.net) eller tlf. 22 81 81 32**