

MINDFULNESS - Et liv i balance

Mindfulness er blevet meget populært og ses dagligt i medierne.

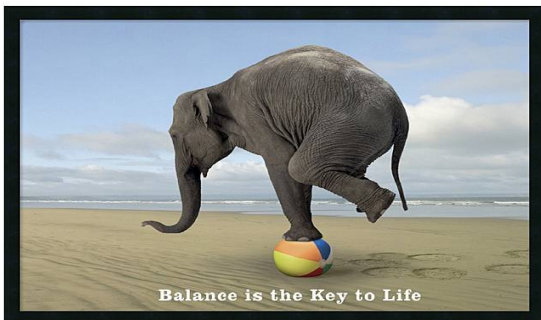
Mange års hjerneforskning har bevist, at daglig Mindfulness træning giver bedre helbred, ro, balance, overskud, reducerer stress og kan samtidig have positiv effekt på angst og depression.

Men hvad er Mindfulness egentlig? Hvor stammer det fra? Hvad går det ud på? Og hvad kan det bruges til?

Det er nogle af de spørgsmål Signe Rønnebro vil komme ind på i det inspirerende foredrag, hvor hun også vil fortælle om egne erfaringer og gevinster med Mindfulness.

I foredraget veksles imellem teoretisk oplæg og praktiske øvelser. Øvelserne er tænkt som en forsmag på, hvordan Mindfulness kan bruges i hverdagen - tag dem med hjem og integrér dem i dit liv.

Foredraget henvender sig til alle, som har interesse for personlig udvikling, og som er nysgerrige efter, hvad Mindfulness er.



Foredragsholder

Signe Rønnebro har selv flere års erfaring med brugen af mindfulness og hun er et rigtig godt eksempel på, at Mindfulness kan gøre en stor forskel i livet. Signe er uddannet sygeplejerske, Sundheds-, - Krops-, - og Ernæringscoach, Senioridrætskonsulent og Mindfulness Træner.