



Välkommen på Mindfulnesskurs!

Kursen är för dig som är bosatt i Färgelanda kommun.

Du kan vara anhörig, ha det stressigt på arbetet, i din vardag, vara småbarnsförälder eller helt enkelt bara i behov av att lära dig metoden.

Plats: Kyrkvägen 4, Färgelanda

Tid: Start fredag den 5/10 2018, kl 10:15-12:00

5 träffar, 8 platser.

Anmälan: Via e-post eller telefon camillaphersson@fargelanda.se eller 0528-56 76 14

Litteratur: Ola Schenströms bok "Mindfulness i vardagen", se ovan, kan köpas på bokhandeln eller på nätbokhandel.

Välkommen!