



Mindfulness

Meditation och andningsövningar för anhöriga

Tillåt dig att få ta del av fyra lugna online-stunder i höst där du kan vara så anonym du vill. En stund för dig att gå inåt och ge dig själv lite tid och kärlek via meditationer och andningsövningar. Lär dig varför din andning är så viktig som den är, samt att hitta nuet och lugnet i alla situationer.

Sessionerna leds av Heidi Hallifax och håller på i 45-60 minuter, samt efterföljande tid för frågor/tankar.

Tid: kl. 11.00-12.30

Datum: 18 September
16 Oktober
13 November
11 December

Plats: Digitalt via Teams

Anmälan senast dagen innan sessionen till:

heidi.hallifax@ulricehamn.se

Du får en länk till Teams efter att du anmält dig.



ULRICEHAMNS
KOMMUN