

## Kender du det?

Du er træt, stresset, uoplagt og ude af fokus...

MINDFULNESS kan hjælpe dig til indre ro og styrke til at klare hverdagens udfordringer.

Hos INSTITUT FOR MINDFULNESS er vi uddannede i at give dig de bedste teknikker til at leve et mere nærværende liv. MINDFULNESS er til dig der gerne vil opnå mere ro, fokus, kreativitet og nærvær i dit liv.

Stress og uro kan således afløses af ro, nærvær og fokus.

Få vores **10 GRATIS tips** til at leve et liv med mere Mindfulness på **[www.institut-for-mindfulness.dk](http://www.institut-for-mindfulness.dk)**

**Husk!** Du inviteres desuden til **GRATIS mindfulness meditation** den første mandag i hver måned kl. 17:00 -18:00. Tilmeld dig her: [info@psykolog-metteholm.dk](mailto:info@psykolog-metteholm.dk)