

Mindfulness

NÚVITUND

Átta vikna námskeið í Núvitund
byrjar mánudaginn 7. október.

- Kennt er í tvo tíma hvert skipti.
- Námskeiðið byggist á fræðslu, hugleiðsluæfingum og hópvinnu.
- Bók og tveir hugleiðsludiskar fylgja með, þar eru leiddar hugleiðslur til að auðvelda nemendum að æfa sig heima.

Verð kr. 28.000.

Nánari upplýsingar á www.dao.is
Skráning hjá gunnar@dao.is eða helena@dao.is