

# Gratis Introduktion

MINDFULNESS-BASERET  
STRESS REDUKTION MBSR

Lisbeth Frølich & Christin Illeborg

Kom med til en gratis introduktionsaften og hør hvordan mindfulness kan højne livskvaliteten, øge glæden og hjælpe mod stress, angst, smerte og tristhed.

Du vil få at vide hvad mindfulness er, hvordan det virker, og hvad du kan forvente at få ud af et mindfulnesskursus.

Du vil høre om grundlaget for det Mindfulness Baserede Stress Reduktionsprogram (MBSR) vi underviser i. Aftenen vil handle om Mindfulness der både har rødder i gammel Buddhistisk tradition og i den moderne videnskabelig forskning.

Du får også mulighed for at prøve en guidet meditation, og du kan stille spørgsmål til vores kommende kursus.

Vi håber du har lyst til at komme og være med denne aften.

Vi byder på en kop te og alle nysgerrige er velkomne!

**Dato:** tirsdag d. 4. februar 2020  
**Pris:** gratis  
**Tid:** kl. 17-19  
**Sted:** Nordic Dharma, Lundbyesgade 6, 1771 Kbh. V  
**Tilmelding:** hos Lisbeth: [info@lisbethfroelich.dk](mailto:info@lisbethfroelich.dk)  
Tlf: 22436420  
[www.lisbethfroelich.dk](http://www.lisbethfroelich.dk)  
hos Christin: [illeborg@mac.com](mailto:illeborg@mac.com)  
Tlf: 20638869  
[www.christinilleborg.dk](http://www.christinilleborg.dk)