

# 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 høre om, hvad mindfulness er, hvordan det virker, og hvad du kan forvente at få ud af et mindfulnesskursus.

Vi fortæller om grundlaget for det Mindfulness Baserede Stress Reduktionsprogram (MBSR) vi underviser i, og vi vil tale om 8-ugers kurset, 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 kursus, der starter 15. marts.

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. 1. marts 2022  
Pris: gratis  
Tid: kl. 17-18.15  
Sted: hos 'Alle led og Kanter', Nørre Farimagsgade 11, 3. sal, 1364 Kbh. K  
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)