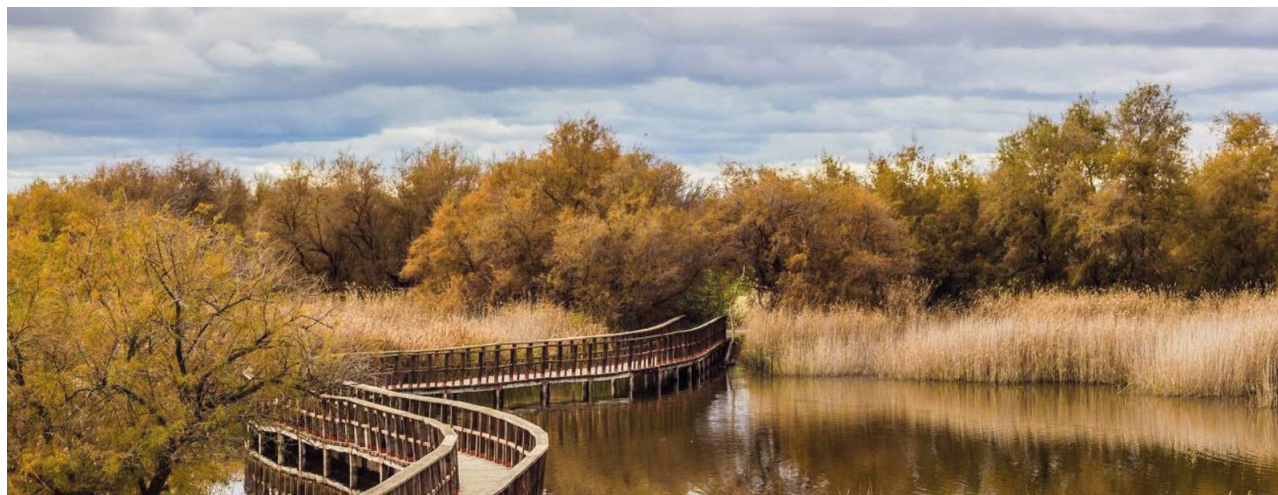

Mindfulness foredrag og workshop

Onsdag den 28. november



Et af nutidens store buzzwords er mindfulness. Begrebet har sin oprindelse i Buddhismen og centraliserer sig om nærvær og opmærksomhed i nuet. Samtidig er mindfulness en disciplin, der, ligesom motorisk indlæring, kræver øvelse for at kunne mestres.

I Jobbanken er vi interesseret i, hvordan mindfulness-teknikkerne kan anvendes og være behjælpelige i vores hverdag. Derfor har vi inviteret mindfulnessinstruktøren Henriette Amby til at holde et foredrag og en workshop for jer.

Praktisk information

Foredraget og workshoppen vil foregå onsdag den 28. november klokken 14-17 i Jobbankens lokaler i København. For tilmelding kontakt Nikolai på telefon 2277 8071 eller på mailen nlt@job-banken.nu. I kan også tilmelde jer via hjemmesiden. Husk at I først er tilmeldt, når I har betalt. Prisen for at deltage i arrangementet er 75 kr.

Vi glæder os til at se jer til nogle spændende og læringsrige timer.

Med venlig hilsen
Jobbanken København