

MINDFULNESS

www.perlaa.no

Pusten er hemmeligheten!
Trening i å være bevisst tilstede.

Stressmestring
Oppmerksomhetstrening
Yoga (lett)

MBSR (mindfulness based stress reduction).

Nytt kurs, passer for nybegynnere og viderekomne.

Inger Tårland Olsen

8 ganger Kr 2 450,-.

Påmelding innen 19. januar, tlf. 481 10 618.

PERLA 
HELSE OG VELVÆRE