



## Vill du lära dig mindfulness, meditation och att slappna av i sommar. Kom och upplev hur du når inre lugn och balans.

*Välkommen, passar både dig som är van att meditera och dig som är nyfiken på meditation!*

### Kursinnehåll med mindfulness och meditationer

- Andningsmeditation
- Gående och rörelsemeditation
- Ljudfokus med vackra mantran och naturljud
- Dagliga övningar
- Nära samtal i grupp

Kursen formas från deltagarnas behov och önskemål och från det som är aktuellt vid varje träff. Inga förkunskaper behövs bara ett öppet sinne. Vi mediterar utomhus när vädret tillåter. Det är en underbar och stark upplevelse!

### Tidigare deltagare ♦♦♦♦♦

#### Magiska Meditationer med Mia

Träffarna är så mycket mer än meditationerna. Man får med sig verktyg att praktisera i vardagen som är enkla men kraftfulla. Åker därifrån med lugn i själen och stor tacksamhet. Mia har en otrolig närvaro som smittar av sig. Nina

#### Stärkande upplevelse

Kursen har varit stärkande och till en enorm hjälp för mig att landa, slappna av och hitta till samspelet med mig själv. Detta tillsammans med andra i en tillåtande trygg miljö och med härlig energi! Anna

**Kursledare Mia de Neergaard**, har väglett i grupper i meditation i tio år och har mediterat själv över 20 år. Hon är uppskattad för sitt självklara och varma sätt att guida andra till större närvaro, medvetenhet och välmående. Och är flitigt uppmärksam i media. **Hennes CD skivor och nedladdningar har hittills sålt i över 10 000 exemplar. Varmt välkommen! [Mia.deNeergaard.com](http://Mia.deNeergaard.com)**

## MÅNDAGAR

### Kurs datum i sommar

17 Juli  
7 Augusti  
21 Augusti  
Tid 19-20:30

Tag gärna med liggunderlag och filt.

Ort: Höllviken.

Plats: Meddelas 2 veckor innan kursstart

Anmälan sker till:

[humanpotentialshop.se](http://humanpotentialshop.se)>

[info@humanpotential.se](mailto:info@humanpotential.se)

040-456102

*Du får Cd skiva med vacker Mindfulness musik, -när du anmäler dig före 20 juni!*



*Längst in i varje människa finns ett centrum av evig stillhet. Här råder balans och tystnad.*

