

# MINDFULNESS



## Mind Full, or Mindful?

- **Vad:** "Mindfulness i Teori & Praktik"
- **Hur:** 1-3 tillfällen för Dig som undrar vad Mindfulness är och vad det är bra för
- **När:** onsdagar kl. 19.30 - 20.30. Varje ny treveckorskurs startar vid fullteckning. *Datum meddelas via sms/e-mail.*
- **Var:** Luntmakargatan 52 **Rum:** Granen
- **Kostnad:** 50 kr/tillfälle
- **Bokning:** Bindande genom att Swisha 50 kr till **1232671626** eller betala till **Bg 649-2227**. *Ange ditt namn och telefonnummer och/eller e-mailadress.*
- **Maria Krull | Kognitiv terapeut & beteendevetare**  
0701-480 483 | [info@mariakrull.se](mailto:info@mariakrull.se) | [www.mariakrull.se](http://www.mariakrull.se)