

# HJERNEPAUSER

Mindfulness i arbejdslivet  
Få RO, FOKUS & NÆRVÆR  
i en travl arbejdsdag

**8 X 30 MINUTTERS  
MINDFULNESS  
ØVELSER**



**MIKROØVELSER SOM  
KAN INTERGRERES  
DIREKTE I LØBET AF  
ARBEJDS DAGEN**

**GRATIS  
MINDFULNESS  
ØVELSER PÅ MOBILEN  
SÅ DE ER ÉT KLIK VÆK**



HJERNEPAUSER KOSTER 20.000 KR. EKS KL. MOMS

[WWW.MINDFULATWORK.DK](http://WWW.MINDFULATWORK.DK)