



MINDFULNESS WORKSHOP

**Mentalt sunde medarbejdere
Mere arbejdsglæde & mindre stress**

Book en Mindfulness Workshop næste gang afdelingen skal prøve noget nyt og udviklende sammen. Lær i løbet af 3 timer hvordan mindfulness kan hjælpe medarbejdere med at øge fokus, reducere stress, skabe bedre relationer og øge kreativiteten. Dagen vil være fyldt med mindfulnessøvelser, som I også kan bruge efterfølgende, når der er brug for at finde ro & balance. Max. 15 deltagere. 15.000 kr. ekskl. moms.

Mindful at Work

**Fordele ved
Mindfulness**

Øget fokus

Reduceret stress

Bedre relationer

Større kreativitet

MINDFUL AT WORK
helle@mindfulatwork.dk

www.mindfulatwork.dk

Helle Iversen
51649678