**Kurser**

Med meditationskurser, mindfulnesskurser og yogakurser kan du tage kontrollen tilbage over dit liv og dit sind.

Har forvirrende og forstyrrende tanker taget over, så få roen tilbage med et af mine kurser.

Alle kurser foregår på hold af max. 6 deltagere, så der er tid til individuel rådgivning og vejledning i de forskellige teknikker.

Alle kurser foregår på Elmevej 6 i Vojens.

Medbring et underlag til at sidde/ligge på og hav behageligt, løstsiddende tøj på.