



COACHING & TERAPI YOGA

CHRISTIN ILLEBORG

LUNDBYESGADE 6 1771 KØBENHAVN V TLF: 20 63 88 69 ILLEBORG@MAC.COM

STED

Vesterbrogade 116 A
baghuset, i Læge
Claus Rendtorff's lokaler.

TILMELDING

På illeborg@mac.com eller
20638869

www.christinilleborg.dk



UDERVISER

Christin Illeborg er terapeut
m. spec. i Mindfulness stress
reduktion og yogalærer.
Har studeret buddhistisk
meditation siden 2001 samt
Mindfulness kognitiv terapi
hos bla. Mark Williams.

MINDFULNESS YOGA OG MEDITATIONS TRÆNING

5 ONSDAGE KL. 9.00 - 11.00, NY START HVER 5. UGE



Træningsforløb for mennesker med stress og stressrelateret depression og for mennesker der gerne vil vedligeholde egen mindfulness praksis.

Formålet er at opøve nærvær i forhold til kroppen, kropslige sansninger samt rummelighed i forhold til alle følelser. Træningen vil styrke din koncentration, ro, personlig vækst og selvhealing under beskyttede rammer.

Undervisningen består af meditationer, yoga og dybdeafspænding og varer i alt 2 timer. Det vil hver gang være lidt teori og refleksioner. Der kræves intet forhåndskendskab til mindfulness eller yoga. Har du en Mindfulness praksis allerede, kan du bruge denne undervisning på drop-in basis som inspiration og til fordybelse.

Det vigtigste er din opmærksomhed, at forfine den, stole på den og være til stede i den med større tillid og ubesværet, uanset hvad der sker inden i os eller i verden omkring os.

5 gange kr. 1.000,- eller Drop-in kr. 200,-

Der er mulighed for at få individuel vejledning ved tidsbestilling.
Medbring yogamåtte, pude og tæppe, eller lån af mig. Kom i løst træningstøj.

The past
has no power
over the
present moment.

Eckhart Tolle