

# Grundkursus i Mindfulness

for frivillige i foreningslivet i Hillerød.



**Mandag den 13. februar, 20. februar og  
27. februar 2012, kl. 19 - 21.30**

Med dette kursus i Mindfulness tilbyder vi dig, som er engageret og gør en frivillig indsats i foreningslivet i Hillerød en gave i form af en mulighed for at stifte bekendtskab med og tilegne dig færdigheder og viden om de grundlæggende teknikker og tanker bag Mindfulness. Gennem Mindfulness vil du arbejde med afspænding, åndedrætsøvelser, kropsbevidsthed og koncentration.



De tre aftener tilrettelægges med sigte på, at du efterfølgende motiveres til at etablere en daglig praksis med Mindfulness.

Frivilligcenteret har indgået et samarbejde med **Allan Ulrich Thomsen fra Center for Mindfulness og Livs-ledelse i Hillerød**, som har tilbudt at afholde kurset.

Der er et begrænset deltagerantal på max. 20 personer på kurset og det forudsætter, at man deltager alle tre gange. Kurset er forbeholdt Frivilligcenterets medlemsforeninger. Det er gratis at deltage.

**Sted: Frivilligcenter Hillerød, Kedelhuset, Fredensvej 12b**

**Tilmelding til [epost@frivilligcenter-hillerod.dk](mailto:epost@frivilligcenter-hillerod.dk)  
senest den 1.2.2012**, med info om hvilken forening du er aktiv i og med hvilken funktion samt kontaktoplysninger (navn, tlf. nummer og e-mail)

**Se i øvrigt: [www.frivilligcenter-hillerod.dk](http://www.frivilligcenter-hillerod.dk)  
eller kontakt os for mere info**

Frivilligcenter Hillerød  
Fredensvej 12 c  
3400 Hillerød  
Tlf 48 24 19 07

Et væksthus  
for foreningslivet  
og det frivillige  
sociale arbejde  
i Hillerød