

Mindfulness med Giraffspråket - för bättre balans i livet!

I en kombination av andningsövningar, yoga och giraffspråket får du enkla och konkreta verktyg för att använda i din vardag. Återhämtning och reflektion i det vardagliga livet och i arbetet ger förnyad energi och är stressreducerande.

Rörelse utifrån yoga ger ökad cirkulation och motverkar spända muskler. Du lär dig ett enklare yogapass med andningstekniker och meditation.

Du får inblick i Giraffspråket/Nonviolent Communication som bygger på empati och respekt i kommunikationen. Det är ett förhållningssätt som synliggör stegen i en god kommunikation genom att fokusera på behov där känslan vägleder dig.

Plats: Göteborgs Kundaliniyogacentrum, Nordostpassagen 19

Tid: Lördag 15 oktober kl 13-15.30

Pris: 350 kr

Anmälan: anne-christine@smithutveckling.se eller 0708-108720

Workshopen leds av Anne-Christine Smith som är beteendevetare, yogalärare och organisationskonsult i Smith Utveckling. Hon arbetar sedan 80-talet med förändringsarbete på individ- grupp- och organisationsnivå. Lång erfarenhet av ledarskapsutveckling, hantera konflikter samt handleda grupper och individer. Mer inf på www.smithutveckling.se

Varmt Välkomna!

Anne-Christine Smith

