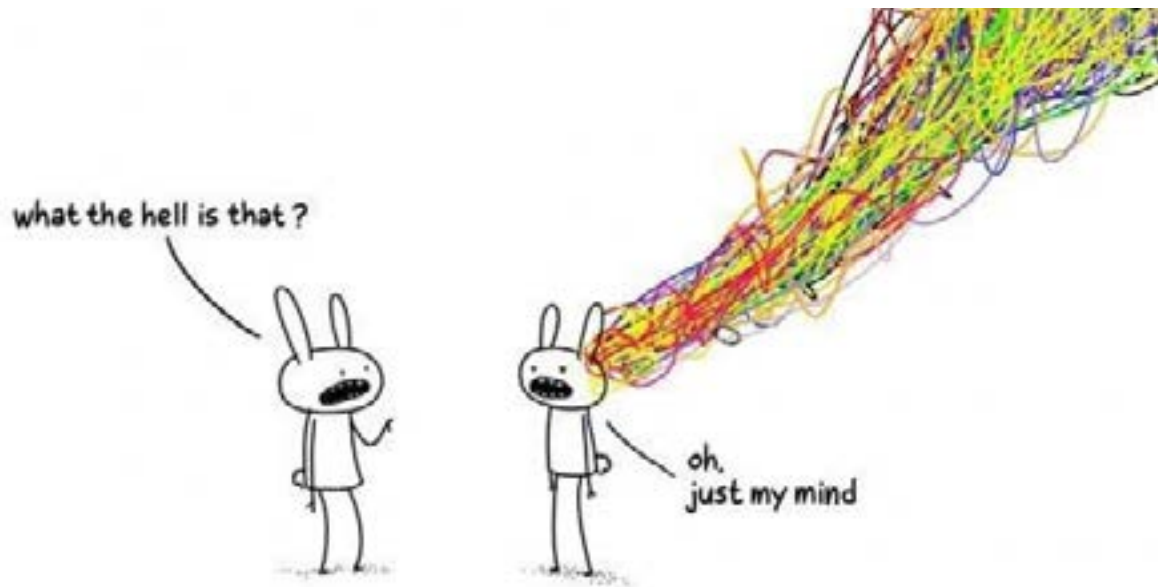




PRESENTKORT

Mindfulness for the sleepless

Gäller 6 månader från inköpsdagen. Värde 900:-



Mindfulness är läran om att vara medvetet närvarande. En metod för att komma bort från onödig stress, oro och lönlöst grubblande om det som hänt och det som kanske kommer att hända.

Den gör att du mår bättre, fungerar bättre och sover bättre.

Under några onsdagskvällar med start i januari får du verktyg som hjälper dig på vägen mot en god nattsömn.

Datum: 24/1, 31/1, 7/2, 14/2, 28/2 och 7/3 (uppehåll 21/2 Sportlov)

bokas på booking@ashtangashala.se

Plats: Gråbrödergatan 8, Gamla Väster, Malmö

God start på 2018!