

Mindfulness

og kunsten at være her – lige nu

ONSDAG D. 19. MARTS 2025 KL. 19.00

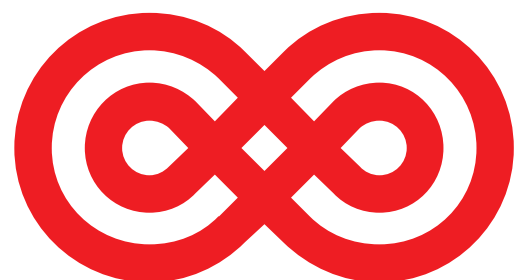
i Struer Aktivitetscenter, Skolegade 5A, 7600 Struer

Velkommen til en aften hvor mindfulness instruktør **Susanne Grarup fra Lev Mindful** vil præsentere os for mindfulness som redskab til at lindre, skabe nærvær, balance og ro, når vi udfordres af sygdom eller bekymringer i livet.

Vi starter aftenen med generalforsamling og information om aktiviteter i Struer Lokalforening.



**Alle er
velkomne**



Struer Lokalforening

Arrangementet er gratis, og da Lokalforeningen er vært ved kaffe/the og kage, er tilmelding nødvendig.

TILMELDING: Senest d. 12. marts på mail til: jytteprangsgaard@gmail.com