

DIT FØRSTE SKRIDT TIL ET LYKKELIGERE LIV



LÆR AT FÅ STØRRE LIVSGLÆDE OG NÆRVÆR I HVERDAGEN MED EN 3 TIMERS MINDFULNESS-WORKSHOP HOS ILDSJÆLENE FRA SOSIMPLE

Mindfulness-workshoppen hos SoSimple giver dig en række praktiske værktøjer til at skabe positiv forandring i dit liv.

I de fede lokaler på Frederiksberg C møder du de populære undervisere Rikke Berg og Rodrigo Ríos, der lærer dig at acceptere dig selv og finde frem til det, der gør dig glad. Du lærer bl.a. om at tage ansvar for dit liv, at være nærværende og at stoppe 'hamsterhjulenes' negative tanke- og handlemønstre.

Rikke og Rodrigo har mange års erfaring med ledercoaching og talentudvikling – de to undervisere kommer fra forskellige faglige baggrunde hvilket, gør workshoppen anderledes.

Workshoppen er åben for tilmelding, og vil finde sted d. **28 januar 2013**.

For nærmere information [tryk](#) her eller ring på 29 99 34 00

Rikke er mindfulness instruktør, psykoterapeut, bach. psych og master coach i nlp og enneagrammet. Et af Rikkes specialer er at turde gå tæt på og udfordre til indsigt, hvor hun bruger sin egen autencitet og følelsesmæssig intelligens til at flytte mennesker mileskridt i personlig udvikling.



Rodrigo er mindfulness træner og accrediteret facilitator af The Form – Reality Practice. Er passioneret formidler af selvudvikling, meditation og mindfulness, og har med en baggrund som civilingeniør, en særlig evne til at formidle jordnært og praktisk orienteret.