

# Livgivende pause

”

- At tage hånd om sig selv
- At komme ned i tempo
- At tage sig selv alvorligt
- At opdage,  
hvordan man har det
- At øge den mentale  
sundhed

**Velkommen til stilhed og nærvær.**

En meditativ refleksionsstund.

Helle **Gottenborg**  
- coach med speciale i stress



Savner du overskud og nærvær, i din hverdag, eller ved du bare, at stilheden er livgivende for dig?

Jeg inviterer dig hermed til en livgivende pause, hvor vi har fokus på meditation og fordybelse.

Vi overser desværre ofte, hvor vigtigt det er for vores hjerne, at få en pause. Men netop pauserne øger vores mentale sundhed, som er en forudsætning for, at vi har overskud til det vigtigste.

Jeg vil komme med et kort oplæg, hvorefter der er tid til meditation. Efter meditationen er det muligt, at dele liv og reflektere over temaet – eller hvad der fylder i dit liv.



Vi er altså sammen i stilhed, men lægger også vægt på det fortrolige fællesskab.

Der vil være en forfriskning undervejs.

**DATO:** 13. AUG., 20. AUG. 27. AUG.  
3. SEP. 10. SEP. 2019  
**TID:** KL. 10.00 - 12. 00  
**STED:** VESTER MOSELUNDVEJ 12,  
7441 BORDING  
**PRIS:** 500 KR. IALT  
**TILMELDING:** RING:26164146 MAIL:  
KONTAKT@HELLEGOTTENBORG.DK