
Mindfulness

Mindfulness

Základní techniky Mindfulness – bytí v přítomném okamžiku, meditace. Práce s naším dechem, myslí a tělem.

Termín: 19.5.2022

Čas: 9.00 - 13.00 hod.

Místnost: MS Teams

Lektóři: Jan Mühlfeit

Registrace: [Zde](#)