

## Núvitund í daglegu lífi

Á þessu námskeiði er farið yfir einföld skref til þess að þróa núvitund, byggða á þeim skilningi að hún sé hæfileiki eins og aðrir hæfileikar okkar. Ef við vanrækjum hann heldur hann áfram að sofa. Ef við leggjum í hann vinnu þá þróast hann, vex og verður stöðugur. Þegar þetta gerist breytist líf okkar til hins betra.

Námskeiðið er 8 vikur og kennt verður á mánudögum frá kl: 19:30 - 21:00 með te/ kaffipásu.

Hefst 10. september 2018.

Kostnaður er 22.000.- innifalin handbók.

### ***Núvitundarkennari:***

Guðný Helga Kristjánsdóttir

Skráning á [gudnybetriheilsa@gmail.com](mailto:gudnybetriheilsa@gmail.com) eða [hugleidsla@hugleidsla.is](mailto:hugleidsla@hugleidsla.is). Erum á Grensásvegi 8, 4. hæð (til hægri).

