



**Her er muligheden** for at holde ferie på den dejligste græske ø og samtidig blive introduceret for mindfulness.

Kom med dig selv, din partner, din far, din datter, en god ven eller veninde – hvem som helst.

**Mindfulness styrker** sindets evne til at være bevidst til stede med det som sker i og omkring dig, lige nu og her. Mindfulness åbner for en ny måde at være i verden på. En mere fri og venlig måde, fri for negative tanker og hen imod mere omsorg for dig selv og andre.



**Kurset arrangeres** i samarbejde med De Græske Feriekurser [www.greecepainting.com](http://www.greecepainting.com)

**Læs mere** om Ampelos Resort på [www.ampelosresort.com](http://www.ampelosresort.com)

**For yderligere information** vedrørende dato og pris [www.maybrittskjold.dk](http://www.maybrittskjold.dk).

Du er også velkommen til at kontakte mig på mail [mbs@maybrittskjold.dk](mailto:mbs@maybrittskjold.dk) eller tlf. 2330 4220.

**Følg med** på Facebook [Mindfulness på Folegandros i Grækenland](#)



# MINDFULNESS

PÅ FOLEGANDROS I GRÆKENLAND

BEDRE BLIVER DET IKKE!



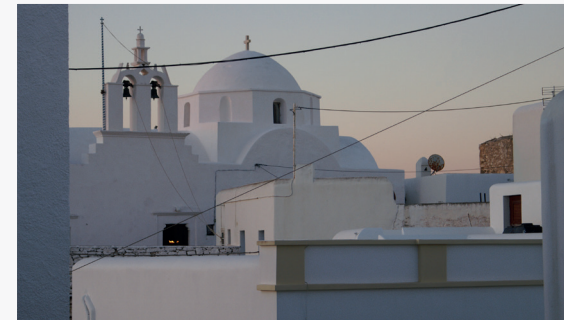


**Kurset kombinerer** meditation og mindfulness, bevægelse og åndedrætsøvelser, oplæg og udveksling. Vi går ture i stilhed, sidder midt i den blomstrende timian, og mediterer og dyrker yoga i vandkanten. Du behøver ingen forkundskaber til mindfulness og gåturene er lette.



**Programmet** ligger om formiddagen, hvorefter resten af dagen kan nydes på egen hånd ved poolen, i den smukke hvide by Chora eller ved en af øens strande.

**Under kurset** bor du på Ampelos Resort, hvor du har et dobbeltværelse for dig selv. Alle værelser har egen altan eller terrasse, som vender ud mod poolen. Du kan købe morgenmad på Ampelos Resort eller spise den nede i Chora. Frokost spiser vi sammen kl. 13-14 på en af byens små serveringssteder.



**Jeg hedder** May Britt Skjold, er psykolog og har en tre årig uddannelse som mindfulnessinstruktør og meditationsformidler.

Til daglig arbejder jeg som privat praktiserende psykolog i Psykologhuset Broen, hvor jeg også holder kurser i mindfulness og meditation.

Jeg har siden 2016 holdt dette kursus på Folegandros og tro mig; der er fantastisk!