



**Hold ferie** på den dejligste græske ø og bliv samtidig 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 finder sted**  
fra den 20.-27. juni 2016.

**Pris** for kursUSDelen: 1.995 kr.



**Kurset arrangeres** i samarbejde med Anne Work, leder af De Græske Feriekurser. Hun er også en af lederne af Hotel Ampelos og har boet på Folegandros siden 1983.

Læs mere på  
[www.greecepainting.com](http://www.greecepainting.com) og  
[www.ampelosresort.com](http://www.ampelosresort.com).

**Kontakt** til Anne Work  
[anne.folegandros@gmail.com](mailto:anne.folegandros@gmail.com)

**Tilmelding og mere information**  
om May Britt Skjold og kurset  
[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 ringe på 2330 4220.



# MINDFULNESS

PÅ FOLEGANDROS I GRÆKENLAND

BEDRE BLIVER DET IKKE!



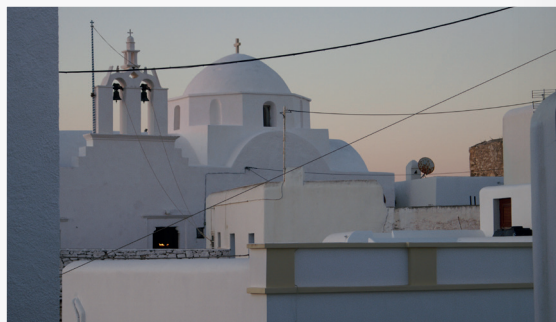
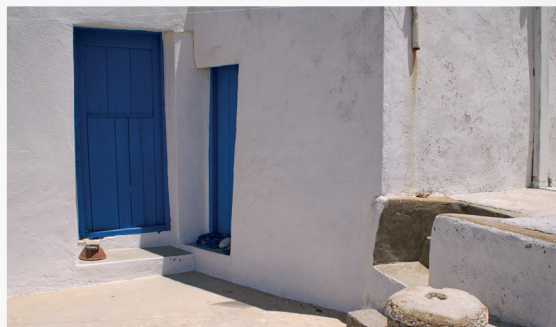
**Kurset kombinerer** oplæg, meditation, opmærksomhedstræning, yoga og andre øvelser. Vi vil bruge den dejlige ø til at gå ture i stilhed for at øge nærværet med landskabet, himlen og havet. Du behøver ingen forkundskaber til mindfulness og gåturene er lette.



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

**Under kurset** bor du på Hotel Ampelos, hvor du har eget værelse. Du får morgenmad, frokost med et glas vin samt kaffe, te og juice så meget du ønsker dagen lang for 50 euro per døgn.

Du er velkommen til at dele værelse med dine kære. Hvis I kan dele dobbeltsengen, betaler den anden bare 10 euro ekstra. Det er også muligt at få sat en ekstra seng ind.



**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 og har siden år 2000 fungeret som underviser i forskellige sammenhænge.

Jeg har været på Folegandros flere gange siden 1997 med min mand og vores tre nu voksne børn og tro mig, der er fantastisk!