

# MINDFUL FLOW

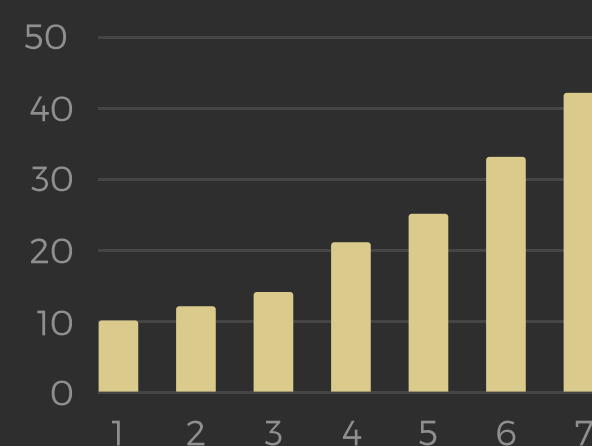
EFFEKTEN AF ET 8 UGERS FORLØB

23%

FORBEDRING AF DET MENTALE  
HELBRED I LØBET AF 8 UGER I  
GENNEMSNIT



ALLE DELTAGERE SOM  
HAR GENNEMFØRT ET  
FORLØB I 2018 HAR  
OPLEVET EN POSITIV  
EFFEKT



OPLEVET FORBEDRING  
I PROCENT  
FRA 10% TIL 43%

## TENDENSER

KONKRETE EKSEMPLER PÅ FORBEDRING



MERE OG BEDRE  
SØVN



MERE TRO PÅ MIG  
SELV OG MODET TIL  
AT HANDLE



RO OG BALANCE  
I KROP OG SIND



PASSER BEDRE PÅ MIG  
SELV



HVILER MERE I  
MIG SELV



MERE POSITIV  
INDRE DIALOG



MERE ENERGI I  
HVERDAGEN



MERE GLÆDE

LÆS MERE OM MINDFUL FLOW PÅ [WWW.SELMAKJAERBO.DK](http://WWW.SELMAKJAERBO.DK)