



## **Mindful musiklytning: Guide til en intensiveret musikoplevelse**

En god musikoplevelse kan være spørgsmålet om at være mentalt til stede, når du lytter til musikken.

Ergoterapeut og Mindfulness-instruktør Lars Paustian og teamleder på Odense Musikbibliotek Niels Mark inviterer til 90 minutters seance, hvor du/I gennem mindfulness meditation får en stærkere og mere intens musikalsk lytteoplevelse.

- Tid: 25. august kl. 16:30 – 18:00
- Sted: Borgernes Hus, lokale 3.5 på 3. sal
- Målgruppe: Alle med interesse for musik og fordybelse
- Undervisere: Lars Paustian (ejer af virksomheden ”Mindfulness For Alle”) + Niels Mark (Teamleder v. Odense Musikbibliotek)
- Tilmelding: [nimar@odense.dk](mailto:nimar@odense.dk) (Begrænset antal pladser)
- Arrangementet er gratis.

Vi håber mange har lyst til at deltage!