



# Cwrs Ymwybyddiaeth / Mindfulness Course

Bangor - Dydd Iau / Thursdays 1pm-3pm  
Gorffennaf 27 July — Awst 31 August

Mae ein cwrs 5 wythnos mewn ymwybyddiaeth ar gyfer pobl ifanc (14-18 oed) yn anelu i ddysgu ymwybyddiaeth ofalgar fel sgil bywyd i bobl ifanc:

- i deimlo'n hapusach, yn dawelach ac yn fwy bodlon
- i ddod ymlaen yn well gydag eraill
- eu helpu i ganolbwyntio a dysgu yn well
- i helpu i ymdopi â straen a phryder

Our 5 week mindfulness course for young people (14-18) aims to give young people mindfulness as a life-skill.

- to feel happier, calmer and more fulfilled
- to get on better with others
- to help with concentration and to learn better
- to help cope with stress and anxiety

Am fwy o wybodaeth neu i gadw lle ar y cwrs gallwch gysylltu: / If you would like more information or would like to take part in the course please contact:

Ebost / Email: [info@monagwyneddmind.co.uk](mailto:info@monagwyneddmind.co.uk)

Ffôn / Phone: 01286 685 279

