



GRUNDKURS I MINDFULNESS

6. MÅNDAGAR OJÄMNA VECKOR KL 17.15-19.45 PÅ LITSVÄGEN 31 A, ÖSTERSUND

11 februari - 6 maj 2019 Datum: 11/2, 25/2, 11/3, 25/3, 8/4 och 6/5

samt heldag 22/3 kl 09.30-15.30

Kostnad:

3 950,- för privatpersoner,

3 150,- för deltidsjukskrivna

7 450,- där arbetsgivare betalar

2 650,- för studenter/pensionärer

och heltidsjukskrivna

Kursledare: Åshild Haaheim, leg psykolog och lärare i mindfulness

Anmälan till Studieförbundet

Vuxenskolan:

063-123400

www.sv.se/jamtland sök på mindfulness.

Anmälan är bindande

Grundkurs i mindfulness lär dig hantera stress och utmaningar med hjälp medveten närvaro.

Genom denna kurs kan du uppnå större fokus och koncentration, släppa taget om den inre kritikern och skapa en effektiv återhämtning när du utsätts för stress.

Forskning har visat att mindfulness ger minskad stress, ångest och depression, förbättrad sömn, förbättrad återhämtning och en ökad livskvalitet.

I kursen får du lära dig enkla mindfulnessövningar, yoga och du får lära dig om stress och stresshantering.

I kursen ingår arbetshäfte samt mindfulness övningar att ladda ner. Som deltagare förväntas du att öva mindfulness hemma dagligen mellan träffarna. Detta för att integrera mindfulness i din vardag.

Varmt välkommen!

Sagt om Grundkurs i mindfulness av tidigare deltagare:

"Den har varit underbar, alla skulle få chansen att delta"

"Jag tycker kursen har varit fantastisk!"

"Tack för en jätte bra och jätte viktig kurs. Jag har uppskattat den väldigt mycket!"

Curati 
Mindfulness & Psykologi


**Studieförbundet
Vuxenskolan**