MINDFULNESS HELGKURS TEMA: SJÄLVMEDKÄNSLA

LITSVÄGEN 31A, STUDIEFÖRBUNDETS VUXENSKOLAN KÄLLARLOKAL, ÖSTERSUND

Fredag 26 april till söndag 28 april, (tider fredag: 18.00-20.00, lör-sön: 09.00-16.00)

Kostnad:
2 500,- för privatpersoner,
2 000,- för deltidssjukskrivna
1500,- för student , pensionär och heltids sjukskrivna
4 000,- där arbetsgivare betalar

Kursledare: Åshild Haaheim, leg psykolog och mindfulness instruktör

Anmälan till Studie- förbundet Vuxenskolan: 063-123400 www.sv.se/jamtland sök på mindfulness.

Varmt välkommen på en helgkurs i självmedkänsla och mindfulness! Under helgen får du kommer fyllas med olika mindfulness meditationer, yoga och övningar i självmedkänsla. Detta blir en riktig ta hand om dig själv helg.

En helg där vi tränar på att ge oss själva omsorg och vänlighet. Där vi släpper taget om vår inre kritiker. Syftet med helgen är att du skall få testa hur det är att vara din egen bästa vän och få praktiska verktyg att använda i din vardag.

Utöver självmedkänsla övningar blir det någon meditativ stund utomhus. Så ta med kläder för att vara ute i någon del av dagen.

Frukt, te och smoothie ingår. Ta med egen lunch.

Varmt välkommen!

Har du frågor är du välkommen att kontakta:
Åshild Haaheim på
info@curatiomindfulness
eller 0731-535373.

Curatio
Mindfulness & Psykologi

Studieförbundet Vuxenskolan