



MINDFULNESS FÖRDJUPNINGSDAG

TEMA: INTERPERSONELL MINDFULNESS

LITSVÄGEN 31A, STUDIEFÖRBUNDETS VUXENSKOLAN KÄLLARLOKAL, ÖSTERSUND

Fredag 22 februari, kl 09.30-15.30

Kostnad: 800,- för privatpersoner
 650,- för deltidssjukskrivna
 1000,- där arbetsgivare betalar
 400,- för student, pensionär och heltids
 sjukskrivna
 Vegetarisk lunch ingår i priset

Kursledare: Åshild Haaheim, leg
 psykolog och mindfulness instruktör

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

Varmt välkommen på en
 dag i medveten närvaro där
 du får stanna upp, slappna
 av, träna tillit till det som visar
 sig i stunden, öppna upp det
 som är, lyssna djup på dig
 själv och tala sanning.

I interpersonell mindfulness
 mediterar vi och arbetar i
 meditativa insikts dialoger
 och små grupper för att få

djupare kontakt med oss
 själva och andra.

Många människor upplever
 att kommunikation med
 andra människor skapar
 stress och är utmanande.
 Detta är en dag för att träna
 på att se dina mönster och
 var i kontakt med dig själv
 när du kommunicerar
 med andra. Träna på att

hitta trygghet och slappna
 av och våga både lyssna och
 tala i djup närvaro.

Utöver de interpersonella
 meditationerna ingår
 mindfulness meditation och
 yoga.

Varmt välkommen!

Curati
 Mindfulness & Psykologi

SV
 Studieförbundet
 Vuxenskolan