



# MINDFULNESS FÖRDJUPNINGS DAG

## TEMA: LYSSNA TILL DITT HJÄRTA

LITSVÄGEN 31A, STUDIEFÖRBUNDETS VUXENSKOLAN KÄLLARLOKAL, ÖSTERSUND

Fredag 22 mars, kl 09.30-15.30

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

Kursledare: Åshild Haaheim, leg  
psykolog och mindfulness instruktör

Anmälan till Studieförbundet  
Vuxenskolan:  
063-123400  
[www.sv.se/jamtland](http://www.sv.se/jamtland) sök på  
mindfulness.

Varmt välkommen på en dag i medveten närvaro där att lyssna på ditt hjärta står i fokus. En dag att komma hem till dig själv och få kontakt med dina behov och det du längtar efter.

Dagen syftar till att stärka dig i det som är viktigt för dig och våga lyssna på hjärtat, leva utifrån hjärtat och det som är sant för dig. Dagen kommer fyllas med olika mindfulness meditationer,

yoga och övningar där hjärtat står i fokus. Vissa övningar kommer göras i dialoger.

Detta är en dag där vi är i djup kontakt med oss själva, varandra och naturen. En dag för att öppna upp och stärka förståelsen för hur den inre läkningen är i sammankopplad med att respektera den du är, dina behov och våga lyssna till ditt hjärta och gå den vägen.

Har du frågor? Kontakta Åshild Haaheim på 0731-535373 eller [info@curatiomindfulness](mailto:info@curatiomindfulness)

Varmt välkommen!

**Curati**  
Mindfulness & Psykologi

  
**Studieförbundet  
Vuxenskolan**