



MEDITATIVA INSIKTSDIALOGER OCH MEDKÄNSLA

ONSDAGAR OJÄMNA VECKOR, KL 17.15-19.45 PÅ LITSVÄGEN 31 A, ÖSTERSUND

13 februari - 19 juni, samt heldag fredag 29 mars kl 09.00-15.30

Datum: 13/2, 27/2, 13/3, 27/3, 24/4, 8/5, 22/5, 5/6 och 19/6.

Kostnad:

4 890,- för privatpersoner,
3 990,- för deltidssjukskrivna
7 990,- där arbetsgivare betalar
3 390,- för heltids studenter/
arbetslösa/ utförsäkrade/
pensionärer

**Kursledare: Åshild Haaheim, leg
psykolog och mindfulness
instruktör**

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

Detta program är för dig som
önskar fördjupa din medvetna
närvaro och gå på djupet i
meditativa dialoger och få
utforska olika aspekter av livet
med medkänsla.

Vi kommer arbeta med att
införliva olika meditations-
instruktioner som kan vara
mycket hjälpsam både i din
meditationspraktik och i
kommunikation med andra
människor. Instruktionerna är:
pausa, slappna av, öppna, tillit
till det som visar sig i stunden,
lyssna djupt och tala sanning.
Fokus för fördjupning är

medkänsla i kommunikation
och syftet är att deltagarna blir
mer medveten om vad som
händer när vi kommunicerar
med oss själva och med andra,
samt få en djupare förståelse
för att vi alla är sammankopp-
lade och att medkänsla är en
av de viktigaste egenskaperna
att utveckla på jorden nu.

Kursen innehåller både
meditativa insiktsdialoger och
andra mindfulness
meditationer och yoga.

Meditativa insiktsdialoger
bygge på Gregory Kramers

Insights Dialouge och
interpersonell mindfulness
samt Mindful Self-Compassion.
I programmet ingår en daglig
praktik samt samt utforska
teman och riktlinjerna som tas
upp i kursen.

Har du frågor är du välkommen
att kontakta Åshild Haaheim på
[curatio.mindfulness.psykologi
@gmail.com](mailto:curatio.mindfulness.psykologi@gmail.com)

Varmt välkommen!

Curati 
Mindfulness & Psykologi


**Studieförbundet
Vuxenskolan**