



Kurs i Mindfulness

Mindfulness är den förmåga eller medvetenhet som utvecklas genom att avsiktligt, uppmärksamt och utan att värdera eller döma observera saker och ting som de är i stunden, här och nu.

Mindfulness är en metod att öka den medvetna närvaron. Metoden har för många visat sig ha en stressreducerande effekt, ge lindring vid nedstämdhet och sömnstörningar, förbättra relationer och ge bättre förutsättningar att hantera livet.

Kursen bygger på Jon Kabat-Zinns program för stressreduktion. Metoden är vetenskapligt beprövad och används alltmer inom hälso- och sjukvården.

Kursdeltagarna möts en kväll i veckan under 8 veckor för att träna och utforska den medvetna sinnens närvaron. Mellan kurstillfällena övar deltagarna på egen hand. Kursmaterial med instruktioner och övningar ingår.

Ny kurs startar tisdag 24 mars

8 tillfällen à 2 timmar, tisdagar kl 16.30-18.30

Kursavgift 4 500 kr exkl. moms, kursmaterial ingår.
Alternativt tidsavdrag från företagets tidspott.

Kursledare

*Margaretha Örtengren
sacionom/mindfulnessinstruktör*

Om du är intresserad, hör av dig för mer information och anmälan.
info@tabyhalsan.se

