

Mindfulnesskurs

Är det här en kurs för dig?

Kursen vänder sig till dig som upplever stress på jobbet eller i vardagen. Du har kanske fysiska symtom av olika slag. Du önskar att må bättre och känna dig mer i balans eller du mår dåligt och önskar redskap för att kunna förhålla dig och hantera din situation mer långsiktigt.

Syfte med kursen

Målet med den här kursen är att öka vår medvetenhet om våra tankar, känslor och kroppsliga förnimmelser så att vi kan välja hur vi hanterar olika situationer snarare än att vi reagerar automatiskt. Du lär dig att medvetet arbeta med att möta stress, utmaningar och krav i vardagslivet. Att låta hjärnan fokusera på verkligheten, här och nu, ger oss möjlighet att utforska och utveckla våra resurser och ta mer medvetna beslut i vår vardag.

Innehåll

Varje grupptillfälle är ca 2 timmar. Programmet är upplevelsebaserat och innehåller mindfulnessövningar som kroppsscanning, mindfulnessmeditation och mindfulnessyoga samt reflektioner i grupp. Du kommer att göra dagliga hemuppgifter i form av guidade mindfulnessövningar och får deltagarmaterial som underlättar ditt utövande.

Omfattning:	8 grupptillfällen
Antal deltagare:	Max 9
Plats:	Täbyhälsans lokaler på Kanalvägen 17, Roslags Näsby
Tid:	Onsdagar, 15.30-17.30. <i>Start 9 oktober.</i>
Pris:	5 140 kr (alternativt tidsavdrag för företag med Basavtal).
Anmälan och frågor:	info@tabyhalsan.se Sista anmälningsdag 27 september.
Kursansvarig:	Anna Belin Årjes Samtalsterapeut, steg 1 KBT Mindfulnesslärare i MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)