

## Täbyhälsan ger Mindfulnesskurs

### Är det här en kurs för dig?

Kursen vänder sig till dig som upplever fysisk eller psykisk stress på jobbet, i vardagen eller bara vill lära dig om Mindfulness. Du har kanske fysiska symtom av olika slag eller har orolig sömn. Du önskar att må bättre, känna dig mer i balans och få tillgång till djupare återhämtning.

### Syfte med kursen

Målet med kursen är att genom olika meditationer öka vår medvetenhet om 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 bättre, mer långsiktiga beslut i vår vardag.

### Innehåll

Varje grupptillfälle är ca 2 timmar. Programmet är upplevelsebaserat och innehåller kroppsscanning, mindfulnessmeditation och mindfulnessyoga samt reflektioner i grupp. Du kommer att göra dagliga hemuppgifter med hjälp av inspelade mindfulnessövningar och du får ett deltagarmaterial som stöttar dig i ditt utövande.

### Fakta om kursen

Omfattning:	8 grupptillfällen
Antal deltagare:	max 9 personer
Tid:	onsdagar 15.30–17.30
Plats:	Täbyhälsans lokaler på Kanalvägen 17, Roslags Näsby
Pris:	4 965 kr (alternativt tidsavdrag för företag med Basavtal).

Vi startar **onsdagen den 12 september kl 15.30**. Om du är intresserad, har frågor eller vill anmäla dig, maila till [info@tabyhalsan.se](mailto:info@tabyhalsan.se) **Sista anmälningssdag 31 augusti**.



Kursansvarig: Anna Belin Årjes,  
Mindfulnesslärare, MBSR (Mindfulnessbased Stress  
Reduction)  
Grundläggande psykoterapeut KBT