

Hälsa

Mindfulness

Längtar du efter en bättre balans? Önskar du att du hade mer lust och energi i vardagen? Vill du kunna sätta gränser och öka ditt välbefinnande?

Med mer medveten närvaro i nuet ökar förmågan att lyssna av vad som sker inom oss och i vår omgivning, vilket gör att vi kan agera mer medvetet och möta påfrestningar på ett för oss bättre sätt. Vi ökar vår insikt om invanda automatiska reaktionsmönster som inte tjänar oss längre och skapar möjlighet att välja nya, mer fördelaktiga vägar.

Vi erbjuder

Övningar för att öka den medvetna närvaron i vardagen
Dagliga hemuppgifter
Kroppsmedvetenhet samt andningsmedvetenhet
Samtal i grupp
CD-skivor och kursmaterial

Vinster

En ökad medvetenhet om hur tankar, känslor och kroppsliga reaktioner påverkar oss i vardagen. Minskad irritation i det dagliga och ökad acceptans över vad som sker. Träning i medveten närvaro här och nu förbättrar förmågan att bemöta och hantera stress. Det blir tydligare för dig vilka val du faktiskt kan göra för att må och fungera bättre.

FAKTA

Tid och omfattning

Kurs

Onsdagar kl 14.30-17

14/4-21/4-28/4-5/5-
11/5 (Obs tisdag), 19/5, 26/5,
2/6

Antal deltagare

Max 8 personer

Plats

Previa
Trädgårdsgatan 5 A, Uppsala

Pris

6 500kr/deltagare exkl. moms
inkl. kursmaterial och CD-skiva
Fika ingår

Kursledare/kontaktperson

Una Flaathe
Ergonom/Leg sjukgymnast
Tfn 018 – 68 54 18
una.flaathe@previa.se

Anmälan

Senast 9 april
margareta.bjorndahl@previa.se

Anmälan är bindande. Vid för få anmälningar förbehåller vi oss rätten att ställa in utbildningen