

Mindfulness (medveten närvaro)

Ge dig själv en kurs för livet! Minska din stress!



Vi är alla närvarande i nuet, men oftast är vi bara närvarande under korta stunder. Vi splittras pga påtryckningar både utifrån och inuti oss själva. Det är därför värdefullt att vid sidan av att Göra också tillåta sig att Vara. Mindfulness handlar om balans i livet. Genom att vara medvetet närvarande i nuet, och med nyfikenhet och acceptans lära känna sig själv kan vi öka känslan av mening och tillfredsställelse i tillvaron.

Syftet med kursen är bl.a. att du ska bli bättre på att:

- Minska stress, smärta, depression och ångest
- Ta hand om dig själv och lära känna dig själv
- Klargöra vad som betyder något för dig

Kursen innehåller bl. a. följande:

- Grunderna i mindfulness
- Övningar som hjälper dig att använda mindfulness i din vardag

Kursledare: Helena Gustafsson, Instruktor i mindfulness, KBT-terapeut och föreläsare.

Övrig info och kursstart: Kurser sker i Örebro, Västerås, Eskilstuna och Köping med start i början av året och på hösten. Se när kommande kurser startar på nästa sida.

Kortare kurser sker efter behov. Kontakta mig för information och pris.

Intresserad: Är du intresserad hör av dig så du säkert får en plats!

Anmälan och pris på kurserna se nästa sida. Frågor om kursen kontakta Helena Gustafsson, Livsföreläsningar, 070-540 76 02, helena@livsforelasningar.se.
Läs gärna mer på www.livsforelasningar.se

Varmt välkommen till en inspirerande kurs!

Livsföreläsningar
Inspiration till grupp och individ

Livsföreläsningar

Inspiration till grupp och individ

Mindfulnesskurser

Kurser startar enligt följande:

Ort:	Startdag och tid:	Anmälan till:
Västerås	Ny kurs i höst	www.studieframjandet.se eller ring 0221-212 30
Eskilstuna	Ny kurs i höst	www.sensus.se eller ring 016-15 38 40
Köping	Ny kurs i höst	www.studieframjandet.se eller ring 0221-212 30
Örebro	Ny kurs i höst	Hör av dig till Helena Gustafsson 070-540 76 02

Vid anmälan på resp hemsida, sök respektive ort och mindfulness för att komma till kursen.

Kurslängd och pris:

Ort:	Kurslängd:	Pris:
Västerås	6 träffar á 1,5 tim	950 kr (kursbok o CD-skiva ingår ej, kan lånas eller köpas)
Eskilstuna	6 träffar á 1,5 tim	980 kr (kursbok o CD-skiva ingår ej, kan lånas eller köpas)
Köping	6 träffar á 1,5 tim	950 kr (kursbok o CD-skiva ingår ej, kan lånas eller köpas)
Örebro	6 träffar á 1,5 tim	1.850 kr inkl kursbok och CD skiva

Har du några frågor eller funderingar kring kurserna så är du välkommen att höra av dig till mig!

Varmt välkommen till en inspirerande kurs!

Helena Gustafsson
070-540 76 02
helena@livsforelasningar.se
www.livsforelasningar.se