

Inbjudan till kurs i Mindfulness



Mindfulness

Mindfulness, kan översättas till medveten närvaro. Istället för att reagera utifrån invanda beteendemönster kan man genom att öva Mindfulness, bli mer uppmärksam på situationen och reagera mer medvetet. Medveten närvaro är också ett förhållningssätt till livet. Medveten närvaro är en djup inre resurs, som man behöver öva genom återkommande avslappningsövningar.

Mindfulness handlar om att hitta ett förhållningssätt att leva i nuet med uppmärksam närvaro i vardagens verklighet.

På denna kurs:

- * träffas vi i en liten grupp vid 4 tillfällen.
- * går igenom hur medveten närvaro kan få oss att fungera bättre i vardagen
- * praktiserar vi enkla övningar med hjälp av avslappningsövningar och reflektioner.
- * får du instruktioner och övningar att göra hemma

Pris:

950 kr inkl. moms för privat personer, exkl. moms för företag.
Frukt och kaffe ingår i kursavgiften.
Betaling av kursavgiften sker i samband med kursstart.

Kontakt och anmälan:

Tel: 0704 - 157 187

E-post: lisbeth@futurahalsodesign.se

Hemsida: www.futurahalsodesign.se
anmälan är bindande men ej personlig

Futura Hälsodesign har upphandlade ramavtal med kommunerna i STO.



Lisbeth Hellgren är sjuksköterska och vårdlärare, kompletterat med ytterligare högskoleutbildningar inom beteendevetenskapliga ämnen såsom handledning, stresshantering, hälsopsykologi och hälsopromotion. Är mindfulnessinstruktör. Hon har arbetat med sjukvård, hälsa, utbildning i c:a 30 år och har haft befattningar som sjuksköterska, avdelningsföreståndare, ledare och lärare.

Lisbeth arbetar idag kontinuerligt med processororienterad handledning, utbildningar inom kommunikation och förändringsarbete individuella stressamtal, kurser i mindfulness, i sin firma Futura Hälsodesign.

Se även hemsidan: www.futurahalsodesign.se