



ANMÄLAN SENAST 17/2

Mindfulnesskurs (MBSR) i Gävle våren 2012

Syftet med denna kurs i mindfulnessbaserad stressreduktion (MBSR) är att alla deltagare ska få lära sig verktyg för att hantera stress och öka livskvalitén. Forskning visar att mindfulnesssträning bl a:

- minskar stress och oro
- stärker immunförsvaret
- höjer prestationsförmågan
- förbättrar sömn
- förbättrar koncentrationsförmågan
- ökar lugn och livskvalité

Vi träffas 9 gånger i Gävle. OBS! En förutsättning för att gå kursen är att du är beredd att öva på egen hand mellan gångerna, ca 45 minuter 6 dagar i veckan. Träningen består av en blandning av enkla meditations- och stretchövningar. Kursen är i hög grad upplevelsebaserad.

Tider: 7/3, 14/3, 21/3, 28/3, 4/4, (v 15 = påsklov), 18/4, 25/4 och 2/5. Vi ses på onsdagar kl 13.30 – 16.00 (7/3 och 2/5 kl 13.00-16.00) och även under en heldag med fördjupad träning lördagen den 21/4 kl 9.00 - 16.30. I kursen ingår en uppföljande träff efter ca 4 månader. Kursintyg utdelas.

Plats: Gävle Yogaskola i centrala Gävle, Norra Skeppsbron 1. Se www.gavleyogaskola.se.

Kursmaterial: 4 cd-skivor och handouts av Johan Bergstad, leg psykolog och mindfulnessinstruktör.

Anmälan: Bindande anmälan senast den 17 februari till info@mindfulnessnow.se / 0225 - 230 35 eller 070 – 640 96 90.

Investering: Privatpersoner 3 300 kr inkl moms. Företag 5 900 kr + moms. Studenter och arbetslösa: 2 900 kr inkl moms. Hör av dig om ekonomin utgör ett hinder. Tidigare kursdeltagare får gå för halva priset (i mån av plats), samt delta på heldagen den 21/4 för 100 kr.

Information: info@mindfulnessnow.se eller telefon 0225 – 230 35 / 070 – 640 96 90.

VÄLKOMMEN!



Kursledare är **Johan Bergstad**, leg. psykolog och utbildad mindfulnessinstruktör via bl a Center for Mindfulness (USA). Den senaste kursen (MBSR) fick helhetsomdömet **6.6 av 7** och kursledarens insats fick **6.9 av 7.0**. Röster från tidigare deltagare:

"Jag har fått verktyg för att hantera min stress."

"Har gett mig mycket ny energi."

"Lever som han lär."

"Kombinationen av egna övningar, kursmaterialet och gruppträffar var för mig en bra mix att komma igång och hantera min stress."

"Har fått mycket bra redskap för fortsatt övande."



Johan Bergstad har skapat träningsprogrammen "Oas", "Dagliga droppar mindfulness", "Mindfulness - Lugn och lycklig" och är författare till boken "Mindfulness steg för steg". Han ger introduktioner och kurser runt om i Sverige. Mer information på www.MindfulnessNow.se