

Mindfulnesskurs våren 2012 i Falun

Syftet med denna kurs i mindfulness / medveten närvaro är att alla deltagare ska få lära sig verktyg för att hantera stress och öka livskvalitén. Forskning visar att mindfulnesssträning bland annat:

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

Vi träffas 9 gånger på Yogahuset i Falun. En förutsättning för att gå kursen är att du är beredd att öva på egen hand mellan gångerna, minst 30 minuter 6 dagar i veckan. Träningen består av en blandning av enkla meditations- och stretchövningar. Kursen är i hög grad upplevelsebaserad.

Tider: 9/3, 16/3, 30/3, 13/4, 20/4, 27/4, 4/5 (OBS! Heldag kl 9.00-16), 11/5 och 25/5. Vi ses kl 15.00-17.00 på fredagar. I kursen ingår även en uppföljande träff efter ca 3 månader. Kursintyg utdelas (man ska då ha deltagit vid minst 6 träffar).

Plats: Yogahuset Falun, Garvaregatan 7, 791 70 Falun www.yogahusetfalun.se

Kursmaterial: Johan Bergstads cd-program "Oas – ett träningsprogram i mindfulness" ingår.

Kursledare: Ylva Bergstad, leg. psykolog med flerårig erfarenhet av att praktisera och lära ut mindfulness.

Anmälan: Bindande anmälan senast den 22 februari 2012 till ylva@joypsykologteam.se / 0225 - 230 35.

Investering: Privatpersoner 3 300 inkl moms. Företag 5 900 kr + moms. Studenter och arbetslösa: 2 900 inkl moms. Hör av dig om ekonomin utgör ett hinder.

Information: Kontakta kursledaren om du har några frågor: ylva@joypsykologteam.se eller telefon 0225 – 230 35.



VÄLKOMMEN!