

Introduktion till Mindfulness

Mindfulness eller “medveten närvaro”, innebär bland annat uppmärksamhet i nuet; på andning, kropp, tankar, känslor och omvärlden. Med mindfulnesssträning kan du minska stress, sova bättre, hantera smärta och närma dig ett liv mer i balans. Mindfulness är effektivt förebyggande mot sjukskrivning, och kan även vara en bra hjälp tillbaka till arbetslivet.

Landvetters kulturhus

Start 31/I kl. 9–10.30, 6 tillfällen

Obs. Uppehåll den 14 februari och 14 mars

**För mer information och anmälan
kontakta Studieförbundet Vuxenskolan
sv.se/sjuharad eller tel. 033 28 55 30**

Studiecirkel för dig som bor i Härryda Kommun.
Samarbete mellan Härryda kommun och
Studieförbundet Vuxenskolan.

