

KURS I MINDFULNESS

Mindfulness handlar om att leva mer i nuet, att vara närvarande och fokuserad på det som sker just nu, i stället för att grubbla över det förflutna eller oroa sig för framtiden. Genom att träna mindfulness kan du bland annat lära dig att bättre hantera stress och oro, identifiera och hantera känslor och öka din livskvalitet.

Vi träffas i grupp vid fem tillfällen, 1,5 timme per gång och varannan vecka. Under kursen kommer vi utföra olika mindfulnessövningar, prata om vad mindfulness är, hur vi kan använda det i vårt dagliga liv och vilka effekter det har.

NÄR: 4 torsdagar, 19/9, 10/10
17/10, 31/10 och 14/11

TID: 16-17.30

ANMÄLAN: Marie Löwenberg
marie.lowenberg@harryda.se
eller Sara Pölder
sara.bexonpolder@harryda.se

