

MINDFULNESS – FÖR FOKUS OCH ENERGI

Känner Du Dig stressad? Har Du svårt att njuta av stunden? Är Du ofta ofokuserad? Har Du sömnproblem? Då kan mindfulness vara något för Dig!

Den 14:e februari 2019 startar kursen: *Prova på Mindfulness för fokus och energi, på Yogamottagningen*. Kursen är framtagen av Mindfulnesscenter och består av 3 gruppträffar, varje tillfälle är 1,5 timme och leds av Diplomerade Mindfulnessinstruktörerna: Lena Olsten och Monica Bohlin från Mindfulnesscoacherna.

Fakta varvas med övningar, då mindfulness är upplevelsebaserat och Du tränar själv mellan tillfällena med ett lättanvänt webverktyg (laddas ned på app, läsplatta eller dator).

Pris för kursen är 1.195 kr inkl. webverktyget (inkl moms). Mindfulness är en avdragsgill friskvårdskostnad om du vill ha kvitto till arbetsgivaren.

Kursen startar torsdagen den 14:e februari 2019, kl 17:30-19:00

Därefter är träffarna på torsdagar, samma tid som ovan, på följande datum:

- 21:a februari
- 7:e mars

Varmt välkommen att anmäla Dig till oss!



Visste Du att Mindfulness och fysisk aktivitet skyddar mot infektioner?

För en kort tid sedan visade en större studie att regelbunden meditation, ca 20 minuter per dag eller mer, var lika effektiv som regelbunden fysisk aktivitet.

- Infektionerna blev färre, kortare och mindre svåra
- Dessutom minskade stress, sömnbesvär, nedstämdhetssymtom
- Immunförsvaret stärktes

Kombinationen mindfulness och fysisk aktivitet ger sannolikt bäst skydd. Om mindfulness och/eller fysisk aktivitet kunde säljas som ett piller skulle de sannolikt vara ett av världens mest sålda!

Monica Bohlin

monica@mindfulnesscoacherna.se

Lena Olsten

lena@mindfulnesscoacherna.se



www.mindfulnesscoacherna.se

"Ta tre djupa andetag"

