



## Mindfulnesskurser på Helheten, hösten 2017

### 1. Prova på mindfulness för fokus och energi

3 gånger, varannan vecka

Mellan träffarna tränar deltagarna själva med olika övningar.

Tid: Måndagar, kl. 18 – 19.30

Start 4 sep, slut 2 okt.

Pris: 1 195 kr + 225 kr för webbaserat träningsprogram.

Om kursen: Vi går igenom vad mindfulness är och lär oss ett antal övningar som tränar upp vår medvetna närvaro i nuet. Detta är en kortkurs och en bra introduktion till mindfulness för dig som vill ha ett effektivt verktyg i vardagen för att minska din stress och må bättre. Vi följer ett webbaserat program som tagits fram av läkaren Ola Schenström på Mindfulnesscenter.

Endast 10 minuters träning om dagen gör skillnad! Färsk forskning visar att det här webbaserade kortprogrammet i mindfulness kan minska stress. Prova ett antal korta övningar för att minska din stress och för att fylla på med energi. Du behåller programmet och kan träna hur länge du vill.

### 2. Nyfiken på mindfulness (studiecirkel)

5 gånger, varje vecka

Under träffarna går vi igenom olika avsnitt i boken "Mindfulness i Vardagen". Vi lär oss vad mindfulness är och vilka positiva effekter träningen kan ge på vår hälsa och välbefinnande. Vi genomför också olika övningar tillsammans. Mellan träffarna läser deltagarna själva i boken och tränar med olika övningar.

Tid: Onsdagar, kl. 18 - 19.30

Start 6 sep, slut 4 okt.

Pris: 1 295 kr + 225 kr för boken "Mindfulness i Vardagen".

Om kursen: Är du nyfiken på vad mindfulness kan göra för dig och ditt välmående? Kanske stressar du för mycket och upplever stor splittring av din uppmärksamhet, känner dig trött, lite orolig eller upplever smärta och lidande på något sätt. Då är Nyfiken på mindfulness ett bra insteg till att börja träna mindfulness. Kursen är upplagd som en studiecirkel runt boken "Mindfulness i Vardagen" och är ett första prova på steg för nybörjare i mindfulness.

### 3. Mindfulness vid stress (Mindfulness grundkurs)

6 gånger, varannan vecka

Mellan träffarna tränar deltagarna själva med olika övningar.

Tid: Måndagar, kl. 18 till 19.30

Start 9 okt, slut 18 dec.

Pris: 2 695 kr + 595 kr för webbaserat träningsprogram.

Om kursen: Detta är en lite längre kurs i mindfulness. Den passar både för dig som tränat mindfulness ett tag och som vill gå mer på djupet med din mindfulnesssträning, men också för dig som är nybörjare och som vill lära dig mer om vad mindfulness är och få en bra grund för din egen framtida träning. Vi följer ett webbaserat program som tagits fram av läkaren Ola Schenström på Mindfulnesscenter.

#### Allmänt om kurserna

Kursledare: Katarina Johnsson, dipl.

Mindfulnessinstruktör

Lokal: Friskcentralen Helheten, Norra Grev Rosengatan 3 i Örebro

Anmälan: senast en vecka innan kursstart till Katarina Johnsson, tel: 073-687 95 05, mail: [info@harmonihalsan.se](mailto:info@harmonihalsan.se). Anmälan är bindande. *OBS! Kurstiderna är preliminära och kan komma att ändras. Gå in på [www.friskcentralenhelheten.se](http://www.friskcentralenhelheten.se) för att se aktuella tider.*