

# Kurs i Mindfulness



**Vi blir bra på det vi odlar!**

**Odlar du negativa tankar och stress så blir du bra på negativa tankar och stress.**

**Vill du ha verktyg för att ändra på det? Vill du känna mer glädje och fokus?**

En kurs för dig som vill leva mer här och nu, hantera stress och oro samt att leva mer medvetet med kvalitet och glädje.

Mindfulness är en metod som hjälper dig att bli mer fokuserad, få mer gjort och få mer balans i livet.

Att vara mindful handlar om att må bra här och nu – att förstå den kraft dina tankar har.

Genom att utöva Mindfulness tränar vi vår förmåga att vara mer medvetet närvarande i nuet och därmed öka vårt fokus och vår koncentration – att skapa lugn i både sinne och kropp.

De senaste årens hjärnforskning kring Mindfulness visar på stora effekter på våra hjärnor, förhållningssätt, attityder och vår känsloreglering. Mindfulness används idag i mental träning och för bland annat stresshantering, sömnsvårigheter, ångest och depression.

Kursen ger dig verktyg att använda i vardagen - både på och utanför arbetet.

Vi blandar övningar, teori och diskussioner - tränar tillsammans och ni får träningschema för träning hemma mellan gångerna.

## **Kursen startar 21 mars 2017**

### **Omfattar fem tillfällen**

Tisdagen den 21 mars

Tisdagen den 28 mars

Tisdagen den 4 april

Tisdagen den 11 april

Tisdagen den 18 april

## **Tid och plats**

Kl 18 - 20 Arkipelagen Företagscenter, Stora Ävägen 21, Sisjön

### **Investering**

2 900kr inklusive kurslitteratur, appar &

ljudfiler med övningar (ink moms privat & ex moms företag)

**Anmälan eller om du har frågor**

[ulrica@ulricakollberg.se](mailto:ulrica@ulricakollberg.se)



## **Kursledare**

Ulrica Kollberg

Mindfulnessinstruktör

Professionell ICF Coach

NLP Practitioner

[www.ulricakollberg.se](http://www.ulricakollberg.se)

Telefon 0708-971876

