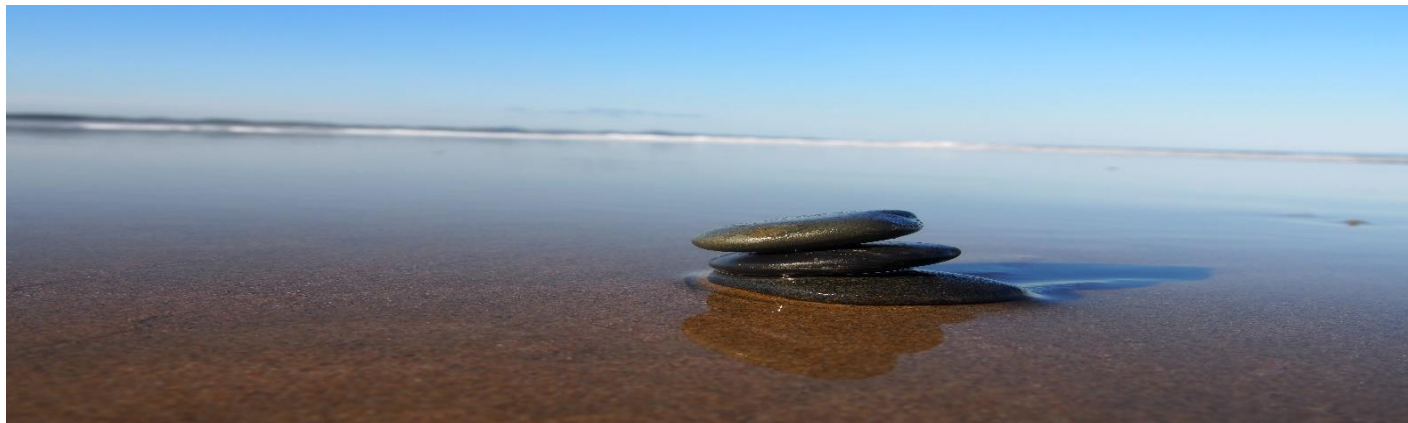


# Fortsättningskurs i Mindfulness & Mental träning



**En kurs för att ytterligare befästa din träning 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 gått Kurs i Mindfulness på fem tillfällen och vill fördjupa dina kunskaper samt ha stöd på vägen i din träning. Vi kommer att träna och reflektera tillsammans samt gå igenom en del andra mentala verktyg.

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, förhållningsätt, attityder och vår känsloreglering. Mindfulness används idag i mental träning och för bland annat stresshantering, sömnsvårigheter, ångest och depression.

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

Vi blandar övningar, teori och diskussioner - tränar tillsammans.

## **Kursen startar 11 september 2017**

### **Omfattar fem tillfällen**

Måndagen den 11 september

Måndagen den 18 september

Måndagen den 25 september

Måndagen den 2 oktober

Måndagen den 9 oktober

## **Tid och plats**

Kl 18 - 19:30 Arkipelagen Företagscenter, Stora Ävägen 21,

### **Investering**

2 500kr inklusive app &

ljudfiler med övningar

**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

