

Kurs i Mindfulness & Mental Träning



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?
Är du medveten om hur dina tankemönster och omedvetna reaktioner
påverkar ditt välmående, det du gör och det du uppnår?**

En kurs för dig som vill leva mer här och nu, hantera stress och oro samt att leva mer **medvetet** med kvalité och glädje – **att förstå den kraft dina tankar har.**

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 startar 13 september 2017

Omfattar fem tillfällen

Onsdagen den 13 september
Onsdagen den 20 september
Onsdagen den 27 september
Onsdagen den 4 oktober
Onsdagen den 11 oktober

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



Kursledare

Ulrica Kollberg
Mindfulnessinstruktör
Professionell ICF Coach
NLP Practitioner
www.ulricakollberg.se
Telefon 0708-971876



