

# 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 kvalitet 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 21 februari 2018**

### **Omfattar fem tillfällen**

Onsdagen den 21 februari

Onsdagen den 28 februari

Onsdagen den 7 mars

Onsdagen den 14 mars

Onsdagen den 21 mars

## **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

