

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 9 oktober 2018

Omfattar fem tillfällen

Tisdagen den 9 oktober
Tisdagen den 16 oktober
Tisdagen den 23 oktober
Tisdagen den 30 oktober
Tisdagen den 6 november

Tid och plats

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

Investering

3 200kr 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

