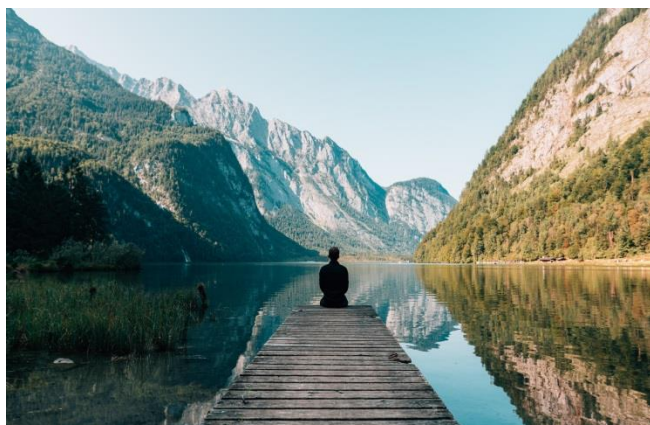


## **MINDFULNESS – TA HAND OM DIN HÄLSA**



Mindfulness är träning i att vara närvarande i nuet. Ett sätt att förhålla sig till det som händer i livet som motverkar stress, ökar fokus och energi. I mindfulnessträningen lär du dig att stilla sinnet och tysta tankarnas ständiga brus. Effekten blir att du slappnar av, blir klarare i tanken och din sömn förbättras. Mindfulnessträning är ett sätt att ta hand om sig och sin hälsa i ett stressat samhälle.

### **UPPLÄGG**

Här & Nu programmet tränar du i åtta veckor. Under den perioden träffas vi åtta tisdagar om vardera 1,5 timme. Praktiska övningar varvas med teori. I gruppen kan du få stöttning med motivation till den dagliga träningen och ett värdefullt erfarenhetsutbyte.

Datum: 4/12, 11/12, 8/1, 15/1, 22/1, 29/1, 5/2, 12/2. Kl. 18.30 - 20.00

Plats: SUND REHAB, Norra Skolgatan 29 B i Malmö.

### **INNEHÅLL**

För att förstå vad som händer med oss när vi tränar närvaro i stunden, så varvas praktiska övningar med teori.

Syftet är att ge redskap och förhållningssätt att kunna återvinna den rikedom som finns i det närvarande ögonblicket och bättre kunna hantera stress, press och oro som finns i våra liv.

### **FÖRKUNSKAPER**

Kursen är öppen för alla. Du kan vara nybörjare eller fortsätta, bygga på din träning efter grundkurs.

### **ANVÄND DITT FRISKVÅRDSBIDRAG HOS OSS!**

Skatteverket godkänner att du använder ditt friskvårdsbidrag (som de flesta får från sin arbetsgivare) till denna kurs. Du erhåller ett kvitto för detta vid betalning.

### **ANMÄLAN OCH PRIS**

Du anmäler dig till kursen på mail: [susanne@fysiosund.se](mailto:susanne@fysiosund.se) med namn, telefon och mailadress alternativt postadress. PRIS: 1500 kr via faktura.

### **KURSLEDARE**



Susanne Nordell, mindfulnessinstruktör och leg. fysioterapeut

Ann Halén, mindfulnessinstruktör och leg. apotekare

**VÄLKOMMEN**