

PROVA PÅ MINDFULNESS – nyckeln till hälsa och välbefinnande



Här får du en möjlighet att prova på ett välbeprövat redskap som skapar balans i ett modernt liv. Mindfulness är träning i att vara närvarande i nuet. Ett sätt att förhålla sig till livet som motverkar stress, sömnsvårigheter, ökar fokus och energi.

Upplägg:

Vi träffas i grupp vid två tillfällen. Praktiska övningar varvas med teori. Syftet är att ge kunskap och redskap att kunna ta tillvara den rikedom som finns i ögonblicket och bättre kunna hantera den press, stress och oro som finns i våra liv.

När

14 maj och 21 maj kl. 18.30 – 20.30

Var

Sund Rehab, Norra Skolgatan 29B Malmö

Förkunskaper

Kursen är öppen för alla, inga förkunskaper behövs, passar alla åldrar och kroppar.

Kursledare

Susanne Nordell, mindfulnessinstruktör och leg. fysioterapeut

Ann Halén, mindfulnessinstruktör och leg. apotekare

Anmälan och Pris

Du anmäler dig till kursen på mail: susanne@fysiosund.se med namn, telefon o mailadress, alternativt postadress.

Pris: 595 kr via faktura

Använd ditt friskvårdsbidrag hos oss!

Godkänd aktivitet hos skatteverket.

VÄLKOMMEN!