

# MINDFULNESS – TA HAND OM DIN HÄLSA



Mindfulness är ett välbeprövat redskap som skapar balans i ett modernt liv, en träning i att vara närvarande i nuet. Du lär dig ett förhållningssätt till livet som motverkar stress, ökar fokus och energi. I träningen lär du dig att stilla sinnet och tysta tankarnas ständiga brus. Effekten blir avslappning, klarhet i tanken och bättre sömn. Mindfulnesssträning är ett sätt att ta hand om sig och sin hälsa i ett stressat samhälle.

## UPPLÄGG

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

**Datum:** 24/9, 1/10, 15/10, 22/10, 5/11, 12/11, 19/11 och 26/11

**Tid:** 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(från arbetsgivaren).

## 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:** 1600 kr via faktura.

## KURSLEDARE

Susanne Nordell, mindfulnessinstruktör och leg. fysioterapeut.

Ann Halén, mindfulnessinstruktör och leg. apotekare

VÄLKOMMEN!