Mindfulness
- för dig som lära dig att ta tillvara nuet.

Mindfulness är läran om att vara medvetet närvarande. Hur du kommer bort från onödig stress, oro och lönlöst grubblande om det som har hänt och om det som kanske kommer att hända.

Du lär dig att vara alert och att fokusera på vad som händer i nuet. Du ökar din förmåga att uppleva, förstå och njuta av livet. Du mår bättre, sover bättre och fungerar bättre. I träningen lär man sig bland annat att möta verkligheten som den är och se de val vi har.

Modern forskning kring stress och neurologi ligger bakom utvecklandet av mindfulnessövningarna vi använder oss av.

©Kreativ Dialog

Kurs i mindfulness

Tid: Onsdagar 18:00 - 20:00

Datum: start 13 feb 2013

Plats: Slipgatan 13, Söder i Stockholm

Antal: 8 tillfällen

Pris: 3500kr inkl. moms

Övnings-cd ingår i priset.

Vad är mindfulness?

Mindfulness är inspirerad av buddhistisk meditation och livsfilosofi. Efter anpassning till vårt moderna samhälle har Mindfulness under många år kommit till stor nytta inom hälso- och sjukvården. Mindfulness används också i ledarskap, inom personalutveckling och i skolan.

Genom praktiska vardagsövningar och vägledd meditation lär du dig att vara mer närvarande i nuet och känna mindra stress.

Kursledare

Maria Helander
är beteendevetare, Steg 1-utbildad samtalsterapeut, författare och mindfulnessinstruktör. Hon har det egna företaget Kreativ Dialog och skriver aktivt om självkänsla och personlig utveckling på bloggen www.mariahelander.se.

Hon har väglett, utbildat och hjälpt över tre tusen människor.

”Jag strävar efter att se till hela människan och att förstå varje enskilds behov på resan till ett helare och friskare liv.”

Maria Helander
Tel: 070-289 70 40
e-post: maria.helander@kreativdialog.se
Hemsida: www.kreativdialog.se
Blogg: wwww.mariahelander.se

Du förtjänar att trivas med dig själv!

© Kreativ Dialog

Kreativ Dialog

Kurs i Mindfulness

www.kreativdialog.se