

24 feb MINDFULNESS I PRAKTIKEN

Workshop med Peter Varg

En dag med Mindfulness,
praktiska övningar varvat med teori.

Mindfulness är läran om att vara
medvetet närvarande!

- Vill du lära dig komma bort från onödig stress, oro och lönlöst grubblande om det som har hänt och om det som kanske kommer att hända?
- Vill du lära dig att vara alert och att fokusera på vad som händer i nuet?
- Vill du öka din förmåga att uppleva, förstå och njuta?
- Vill du må bättre, sova bättre och fungerar bättre?

Genom träning lär man sig bland annat att möta verkligheten som den är och se de val vi har.

Mindfulness ger dig många positiva saker. Förutom att du minskar onödig stress, skapad av dina tankar och sådant du inte kan påverka, blir du också mer kreativ och konstruktiv i ditt dagliga liv.

Peter lär dig koppla bort "autopiloten" och öka din kroppsmedvetenhet. När du tar hjälp av andningen minskar stressen och du kan bättre möta motstånd.

Peter berättar om Mindfulness och vad som händer i hjärnan och kroppen när vi tränar Mindfulness och hur man lär sig känna igen signalerna, samt berättar om den senaste forskningen.



ANMÄLAN OCH BETALNING

Anmälan senast 11 februari

till Malin Lindgren, tel.070-3203349, eller e-post:
info@ecobina.se.

Anmälningsavgift, 150 kr, betalas in till föreningens plusgiro: 81977-1. Kom ihåg ange namn och telefonnummer.

Resterande avgift, 300 kr, betalas kontant på kursdagen.

OBS! Anmälningsavgiften återbetalas ej vid frånvaro. Den betalas tillbaka ifall kursen skulle bli inställd.

24 Februari Kl 10 – 16

PRO Caféet, Kanalgatan 6, Skellefteå

Kursen kostar 450 kr, se ovan ang anmälan och betalning

Föreningen bjuder på frukt, kaffe & te.

Ta med lunch.