

Mindfulness – kurs i medveten närvaro i vardagen

Ett verktyg som ger självkännedom och stressreducering

Mindfulness innebär att se verkligheten och uppleva stunden som den är, ögonblick för ögonblick. Träna att observera sig själv och sin omgivning – beskriva det man upptäcker utan att värdera eller döma. Se och acceptera fakta utan att förändra någonting. Att vara i nuet och acceptera det som är motverkar stress.

Träna mindfulness – medveten närvaro i grupp med 8-veckors träningsprogram

Workshops – teori varvas med praktiska övningar. Varje träningspass är 1,5-2 timmar och kursen varar 8 veckor. Kurslitteratur och tränings-cd ingår.

Träningsprogrammet innehåller följande verktyg:

- Kroppsscanning – medveten kroppsnärvaro
- Sittande meditation – andningsankaret
- Uppmärksamhetsyoga – enkla yogaövningar
- Gående och stående meditation
- Träna medveten närvaro i vardagen

Under meditationsträningen upptäcker du hur dina tankar kommer och går och hur dina känslor förändras. Du lär dig också att lyssna på din kropps signaler.

Under vardagsträningen lär du dig att bryta invanda mönster för att se att du har betydligt fler val än du är medveten om. Du tar vara på allt fler ögonblick och tränar dig successivt att bli medveten och nyfiken på vad som händer i och runt omkring dig.

Vid intresseanmälan och frågor – Välkommen att kontakta:

Christina Werkander samtalsterapeut och instruktör i Mindfulnesssträning

Mobil 070-318 08 59

Friskhuset i Linköping, Engelbrektsgratan 31, 582 21 Linköping

www.vagavaxa.com info@vagavaxa.com