

Livs föreläsningar

Inspiration till grupp och individ

Behöver du stanna upp och bli lite mer närvarande i livet? Ge dig tid att ta hand om dig själv! Mindfulness eller medveten närvaro är ett förhållningssätt till livet. Mindfulness hjälper dig att fokusera på en sak i taget och leva mer närvarande. Med mindfulness kan du öka din förmåga att göra det bästa av varje situation. Din stress minskar och din förmåga att leva i nuet och njuta ökar.

CD-skiva med information och övningar i Mindfulness med Helena Gustafsson

Här följer information om vad CD-skivan innehåller och hur du kan beställa. CD-skivan är ca 60 min lång.

Pris: 125 kr/st. Vid köp av fler än 1 st är priset 100 kr/st. Vid beställning av 10 st eller fler kontakta mig så lämnar jag en offert. Porto tillkommer med 35 kr. Vid beställning av 5 st eller fler är portot 60 kr.

Beställning kan göras via tel eller mail (se kontaktuppgifter nedan). Vid beställning uppger du antal skivor du beställer, namn, adress och telefon. När du meddelat dina kontaktuppgifter betalar du in beloppet på bankgiro 266-2815 (**skriv namn vid betalning**). Jag skickar skivan/skivorna och kvitto till dig när jag mottagit betalning.

Varmt välkommen med din beställning!

CD-skivan innehåller följande

Presentation och information om Mindfulness

1. Presentation av Livsföreläsningar 1,28 min
2. Vad är Mindfulness 8,41 min
3. Öva, öva och åter öva 4,21 min
4. Kroppen, andningen och tankarna 3,12 min

Övningar

5. Att vara medveten och iaktta 12,37 min
6. Vara med din andning 7,05 min
7. Kroppskänning 14,55 min
8. Tankarna och andning 9,30 min



Helena Gustafsson driver företaget Livsföreläsningar och är KBT-terapeut (steg 1), mindfulnessinstruktör, certifierad i Stahremetoden (överviktsbehandling med KBT) samt föreläsare. Helena arbetar med enskilda klienter och har även grupper.

www.livsforelasningar.se
Varmt välkommen att höra av dig till mig!
Helena Gustafsson, 070-540 76 02
helena@livsforelasningar.se