



## **Mindfulnesskurser**

### **Mindfulness grundkurs**

Mindfulnesssträning har en mängd positiva effekter i form av minskad stress, bättre fysiskt och mentalt välbefinnande, större glädje och tillfredsställelse, ökad förmåga att hantera tidspress etc. Mindfulness är ett förhållningssätt som hjälper dig att fokusera din uppmärksamhet till en sak i taget och leva mer närvarande i livet. På kurserna varvas praktik med teori.

### **Mindfulness fortsättningskurs**

På fortsättningskursen får du mer träning i mindfulness samt ökade kunskaper i bl.a värderingar och mål, acceptans, vad tankar är och hur de påverkar dig. För att delta bör du ha kunskaper om vad mindfulness är. Detta kan du ha fått genom att ha deltagit i grundkurs mindfulness eller ha tränat mindfulness regelbundet på egen hand. Kursen innehåller övningar i mindfulness samt teori och du får möjlighet att arbeta med dig själv och det du behöver förändra.

Kursledare är Helena Gustafsson som är mindfulnessinstruktör, KBT-terapeut (steg 1) och föreläsare.

Har du några frågor eller vill veta när kurserna startar så är du välkommen att höra av dig till mig!

Varmt välkommen till en inspirerande kurs!

Helena Gustafsson, 070-540 76 02

[helena@livsforelasningar.se](mailto:helena@livsforelasningar.se)

[www.livsforelasningar.se](http://www.livsforelasningar.se)