



Mindfulnesskurs

Bakgrund

Många önskar finna mer av glädje och harmoni i sina liv men upplever sig vara fångade i en tillvaro där livet rusar förbi. Mindfulnessövningar har i väl genomförda forskningsstudier visat sig ge god effekt i behandling av stressrelaterad problematik, depression, ångesttillstånd, koncentrationssvårigheter, etc och praktiseras även i förebyggande och hälsofrämjande syfte. Känslan av välbefinnande och njutning är den direkta belöningen.

Förväntat resultat

Deltagaren ska efter kursen

- vara väl förtrogen med olika varianter av mindfulnessövningar såsom andningsövningar, mindfulnessmeditation och övningar i vardagen
- ha grundläggande kunskaper om stresssystemet och vikten av balans mellan uppvarvning och återhämtning
- förstå samband kring tanke-känsla-beteende-fysiologi
- genom systematisk träning ha uppnått etablering av beteendeförändringar och nya vanor utifrån sin egen målsättning
- uppleva en skillnad före och efter kursen
- vara inspirerad att fortsätta hålla sig frisk, glad och i balans

Vill du veta mer?

08-619 94 00

lena.dur@st-erikshalsan.se

info@st-erikshalsan.se

www.st-erikshalsan.se

Hur går det till?

Kursen bygger på ett etablerat 8-veckorsprogram för stresshantering (MBSR) och förebyggande av depression (MBCT). Upplägget är sammankomster 4 x 2,5 timme varannan vecka och egna övningar (ca 45 min/dag) dagligen under hela perioden.

Nästa kurs börjar den **21 februari**. Övriga kursdatum: 6 mars, 20 mars, 3 april

Tid: **Tisdagar**, kl 14:00 – 16:30

Plats: S:t Erikshälsans lokaler, Klarabergsviadukten 90, uppg D

Pris: 5900 kr exkl moms. Kursmaterial med övningar på CD ingår i kurspriset.

Uppdragsbeställning finns på S:t Erikshälsans hemsida.

Kursledare: KBT-psykolog Lena Dur Högnelid



Vill du veta mer?

08-619 94 00

lena.dur@st-erikshalsan.se

info@st-erikshalsan.se

www.st-erikshalsan.se