

Mindfulness

Mindfulness handlar om att hitta ett förhållningssätt att leva i nuet med uppmärksam närvaro i vardagens verklighet.

Vad:

- Mindfulness, kan översättas till medveten närvaro.
- Medveten närvaro är också ett förhållningssätt till livet.
- Medveten närvaro är en djup inre resurs, som man behöver öva genom återkommande avslappningsövningar.

Hur:

- Vi går igenom hur medveten närvaro kan få oss att fungera bättre i vardagen.
- Vi praktiserar enkla övningar med hjälp av avslappningsövningar och reflektioner.
- Träna in nya sätt att tänka, känna, reagera och agera.
- Du får instruktioner och övningar att göra hemma

Resultat:

- Ökad självinsikt
- Stärkt självkänsla
- Ökad motivation till livsstils- och beteendeförändringar
- Tydligare för sig själv och i relation med andra.

Under Mindfulness utbildningen träffas vi en gång i veckan under en 8-veckorsperiod.

2 timmar per tillfälle.

Var: TeamTreklöverns lokaler på Kraftverksvägen 10 i Stenungsund.

Investering: Företag/organisation: 6500kr + moms. Betalar du som privatperson: 4900kr.

Start: Löpande eller enligt överenskommelse.

För ytterligare information och anmälan kontakta någon av oss.

Välkommen!

Eva Arell
0705-57 86 47



Lisbeth Hellgren
0704-15 71 87



Katarina Modig
0709-40 08 40



Team Treklövern – hållbar livsstil

Team Treklövern – inspirerar och stödjer människor att må bra, utvecklas och skapa meningsfullhet i såväl arbetsliv som privatliv.

Läs mer på:

www.teamtreklövern.se

