

Kurs i Mindfulness/Medveten närvaro

3 kvällar. För privatpersoner.



Tid: 17-19
Datum: 17/2, 24/2, 9/3
Plats: Bryggargatan 10,
Stockholm

Pris: 1900 kr
10 % rabatt vid anmälan
innan årsskiftet eller minst 3
från samma arbetsplats.
Några platser vigs åt
studenter. Hör av dig för
pris.

Anmälan och info:
info@kbtgruppen.se, 08- 20 00 28
www.kbtgruppen.se

Kbtgruppen i Stockholm erbjuder just nu en fantastisk möjlighet att fördjupa dina kunskaper i mindfulness under tre tillfällen.

Vad är mindfulness?

Mindfulness är en metod för att träna din hjärna i medvetenhet och uppmärksamhet. Mycket av det vi gör i vår vardag är automatiska reaktioner och många av oss sitter fast i mönster av oro, åltande och tankar på dåtid och framtid som skapar onödig stress och lidande för oss. Genom träning i mindfulness blir du mer medveten om hur du fungerar och kan styra vad du lägger dina tankar och din energi på. Mindfulness är idag ett av de mest beforskade områdena inom psykologi. Mindfulnesssträning har visat resultat bland annat i form av minskad stress, ökad livskvalitet, mer lugn, bättre koncentration och förbättrat immunförsvar.

Om kursen

Under tillfällena kommer du aktivt att få träna dig i hur du kan applicera medveten närvaro i din vardag. Kursen riktar sig till alla som vill lära sig grunderna i mindfulness för att komma igång med egen mindfulnesssträning.

Föreläsare: Charlotta Lidman-Steerling, leg. psykolog och Anne Lindholm, leg. psykolog. Båda har mångårig erfarenhet att arbeta med mindfulness med klienter och hålla kurser.

kbtgruppen