

Hälsa

## Mindfulness

*Längtar du efter en bättre balans? Önskar du att du hade mer lust och energi i vardagen? Vill du kunna sätta gränser och öka ditt välbefinnande?*

Med mer medveten närvaro i nuet ökar förmågan att lyssna av vad som sker inom oss och i vår omgivning vilket gör att vi kan agera mer medvetet och möta påfrestningar på ett för oss bättre sätt. Vi ökar vår insikt om invanda automatiska reaktionsmönster som inte tjänar oss längre och skapar möjlighet att välja nya, mer fördelaktiga vägar.

### Vi erbjuder

Övningar för att öka den medvetna närvaron i vardagen  
Dagliga hemuppgifter  
Kroppsmedvetenhet samt andningsmedvetenhet  
Samtal i grupp  
CD-skivor och kursmaterial

### Vinster

En ökad medvetenhet om hur tankar, känslor och kroppsliga reaktioner påverkar oss i vardagen. Minskad irritation i det dagliga och ökad acceptans över vad som sker. Träning i medveten närvaro här och nu förbättrar förmågan att bemöta och hantera stress. Det blir tydligare för dig vilka val du faktiskt kan göra för att må och fungera bättre.

### FAKTA

#### Tid och omfattning

Onsdagar kl 14.30–17  
29/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3  
4/4, 11/4, 18/4  
Uppföljning 23/5

#### Antal deltagare

Max 8 personer

#### Plats

Previa  
Trädgårdsgatan 5 A, Uppsala

#### Pris

6 500kr/deltagare exkl. moms  
Inkl. kursmaterial och CD-skiva  
Fika ingår.

#### Kursledare/kontaktperson

Una Flaathe  
Ergonom/Leg sjukgymnast  
Tfn 018 – 68 54 18  
[una.flaathe@previa.se](mailto:una.flaathe@previa.se)

#### Anmälan

Senast fem dagar före kursstart.  
[Karin.stoltz-hedblad@previa.se](mailto:Karin.stoltz-hedblad@previa.se)  
Anmälan är bindande. Vid för få anmälningar förbehåller vi oss rätten att ställa in utbildningen.