

ETT ANSTRÄNGNINGSLÖST SÄTT ATT MINSKA STRESS!

MBSR+

mindfulness, 8 veckorskursen

Start: tisd, 6 mars, kl 18, Lidingö Centrum

MBSR, Mindfulnessbaserade Stressreduktion

Behöver du bättre sömn, mer omtanke om dig själv, mindre ont i kroppen, prioritera bättre osv. Ta del av en förstärkt version av "original-programmet" och ta chansen att göra det med Kristina, Sprid gärna vidare till andra som kan önska ta del också.

★
STRESSREDUKTION - SJÄLMEDKÄNSLA - SJÄLVLEDARSKAP
med Kristina Lindgren (Sveriges mest erfarna MBSR Teacher)

Du får den mest omtalade och beprövade mindfulnesskursen både i Sverige och internationellt, och dess framgång baseras på mer än 30 års forskning och tillämpning. Programmet transformerar din tillvaro och ger dig grunden för emotionell balans, friare sinne och minskad smärta i kroppen.

Många går kursen för att hitta ett nytt sätt att minska stress i livet och på arbetet, eller kanske få lindring av fysiska och psykologiska smärtor och obalanser som försvårar vardagen. Du får handledning utifrån din livssituation just nu, så du kan vara nybörjare eller ha erfarenhet av meditation och liknande övningar och ändå uppleva att du hittar ditt nästa steg.

Du får en bra grund för den livsstil som kan gynna din hälsa och välbefinnande bättre, samt olika verktyg, mindfulnessövningar och många tips.

Det nya du får denna omgång, är att jag har lagt till nya moduler som gör din resa med mindfulness mycket mer lätt att integrera i ditt vardagsliv och arbete. Vi kommer att fokusera på ökad stressreduktion, samt en hel del på både ökad självmedkänsla och bygga upp ditt självledarskap.

Start: 6 mars 2018

Kursen löper över 8 veckor, med 7 träffar på tisdagar kl 18-20.30

Datum: 6 mars- 24 april 2018 (påskveckan uppehåll 3 april)

Plats: Lidingö Centrum (adress meddelas vid anmälan)

Pris: 4.600:- privatbetalande

(+moms för företagsfaktura)

Obs! liten grupp, max 8 deltagare

DU FÅR:

- Sju kvällar med undervisning, meditationer och guidning av lärare med mkt lång erfarenhet.
- Din studiepärm, även som e-bok.
- Guidade övningar och meditationer
- Individuellt stöd för dig under hela kursen.
- En stärkande gruppgemenskap

Dessutom ingår:

- Ett inledande samtal med din mindfulnesslärare
- Allt kursmaterialet på ett USB minne och på en webbsida under 3 månader efter din kurs.
- Facebookgrupp för dialog inom gruppen

ANMÄLAN:

Skicka in dina uppgifter här och betala anmälningsavgiften på 350:-

Länk: <https://simplesignup.se/event/94520>

Full betalning av kursen sker senast 1 vecka innan kursen startar.

Du får bekräftelse på din plats i separat mejl.

Har du frågor, ring eller mejla Kristina Lindgren, din kursledare.

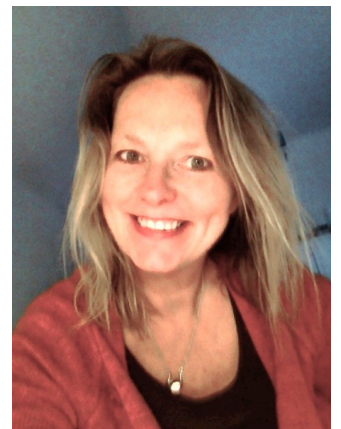
mobil 0703618925

e-post beyondfulness@gmail.com

Vill du läsa mer om Kristina och annat hon erbjuder kan du titta på beyondfulness.com

"Kristina har den längsta erfarenheten i Sverige som mindfulnesslärare och har haft flest 8-veckors MBSR grupper. Hennes djupa kunskap om mindfulness från eget dagligt utövande och undervisning i flera decennier har hon en unik blick för att se vad som händer i grupprocessen. I och med att hon praktiserat så länge förmedlar hon mindfulness inte bara kunskapsmässigt utan även som den person hon är. Med sitt djupa seende personifierar hon mindfulness med sitt lugna positiva sinne. Jag rekommenderar henne av hela mitt hjärta."

-Lill Person Jarl, neuropsykolog, Danderyds sjukhus



"Kristina have given me specialized knowledge about mindfulness and meditation that I can use both personally and in my work. She combines east and west knowledge about all these things in mindfulness in a very professional way. Warmly recommendations for individuals and groups."

- Anders Gratte, projektledare/coach at Sveriges Television

" Kristina have given me specialized knowledge about mindfulness and meditation that I can use both personally and in my work. She combines east and west knowledge about all these things in mindfulness in a very professional way. Warmly recommendations for individuals and groups."

- Anders Gratte, projektledare/coach at Sveriges Television