

Nyfiken på Mindfulness? Prova på **online** tillsammans med oss



Mindfulness handlar om att leva i nuet, ta kontroll över sina känslor och göra medvetna val. Att vara "mindful" är ett förhållningssätt som uttrycker att vi är vakna och uppmärksamma på det som är och sker i nuet, utan att bedöma det. Ge dig själv tid till medveten närvaro. Inga förkunskaper krävs.



Visste du att 10 minuters träning om dagen har positiva effekter på bl.a. stress, utmattning och sömnstörningar? Mindfulnesssträning är som att "gå på gym med hjärnan"- steg för steg i din takt. Träningen gör att du utvecklar din koncentration och din förmåga att fokusera på det du vill, när du vill! Prova så får du se vad som sker.

Om du inte redan har Zoom så skaffa det nu så ses vi på nätet:

