



# Mindfulness Online

## 6 veckors träningsprogram

### Visste du att:

Mindfulness används bland annat inom vården för behandling av depression, oro och ångest, vid utmattningssyndrom, behandling av stress, smärta och vid sömnproblem. Vi tränar på två sätt, dels genom Mindfulnessövningar/meditationer men också genom vardagsövningar som påverkar ditt förhållningssätt till olika situationer du ställs inför dagligen. Kursen riktar sig till dig som vill:

- ✓ Minska din stress
- ✓ Öka din förmåga att hantera tidspress
- ✓ Få ett ökat lugn och en inre stabilitet
- ✓ Hitta sätt att hantera ångest och oro
- ✓ Öka din förmåga att fokusera
- ✓ Öka uppmärksamheten
- ✓ Öka din förmåga att lyssna
- ✓ Förbättra din sömn

**Kursstart**  
11/2

### Kursdagar 2021:

11/2  
18/2  
25/2  
4/3  
11/3  
18/3

### Praktisk information och anmälan:

Äntligen erbjuder BryDig en fördjupad kurs i Mindfulness, exklusivt för Neuroförbundets medlemmar. Vi träffas online, via det digitala verktyget zoom, under sex torsdagar. Kursen varar mellan kl: 17.30 – 19.00 med start den 11 februari 2021

Anmäl dig genom att ring till Niklas på kansliet 040 - 12 59 59 eller skicka ett mejl till [malmö@neuro.se](mailto:malmö@neuro.se). Uppge namn, telefonnummer och din mejl i anmälan.

Kursen kostar **endast 150 kr** och betalas till bg 273-2816 eller swish 123 344 49 57 – ange Mindfulness. Anmäl dig senast den **5 februari 2021**. Begränsat antal platser så först till kvarn gäller...max 12 deltagare.

Har du frågor om kursen så tveka inte att höra av dig!

Ett samarbete mellan

