

GET INTO THE DEEP

MINDFULNESSRETREATER UTANFÖR ARBETSPLATSEN

Ny endagsretreat i Stockholm 24 april 2015!

Lägg undan almanackan, stäng av mobilen och dyk in i ett effektivt och vetenskapligt beprövat verktyg för större fokus och arbetsglädje! Retreaten *Get Into the Deep* har tagits fram av *The Potential Project* (www.potentialproject.se), världsledande på mindfulness i arbetslivet. Deltagarna får en djupare upplevelse av dokumenterat positiva effekter av mindfulnesssträning.

Ur kursinnehållet: * Digital detox * Mindfulness i praktiken
* Träna hjärnan * Ett enkelt träningsprogram

Målgrupp: Dagen passar både dig som redan har provat mindfulness och dig som vill gå på djupet direkt utan så mycket tidigare erfarenhet.

Tid och plats: Fredagen den 24 april kl 9.00 – 15.00, Barkarby Gård, Järfälla (15 min pendel från city).

Kostnad: Företag 1595 kr exkl. moms, egenföretagare 895 kr exkl. moms, privatpersoner 795 kr inkl. moms. Priset inkluderar fika, frukt och lunch. **OBS! Anmälan senast 27/3 2015.** Mejla deltagarnamn, eventuella allergier och önskemål om kost, samt fakturaadress till registrator@potentialproject.com.

Mer info: sverige@potentialproject.com. Maj Andrén Skog: 0734-26 11 99. Johan Bergstad: 0225-23035.



Kursledare:

Maj Andrén Skog är personalvetare, ledarskapscoach och föreläsare med specialinriktning stress och förändring. Hon har tidigare bakgrund som HR-chef och har över 15 års erfarenhet av arbete med individer, grupper och organisationer i olika förändringsprocesser. Maj är certifierad tränare i Corporate Based Mindfulness Training (CBMT), samt utbildad via bl a Center for Mindfulness i USA och har lång och omfattande erfarenhet av mindfulness.



Johan Bergstad, leg psykolog, certifierad tränare i Corporate Based Mindfulness Training (CBMT) och bl a utbildad via Center for Mindfulness i USA. Johan är författare till *Mindfulness steg för steg* och har gjort cd-programmen och mobilapparna *Oas - ett mindfulnessprogram*, *Dagliga droppar mindfulness* och *Mindfulness – Lugn och lycklig*. Han har drygt 15 års erfarenhet av mindfulness och har lärt ut mindfulness till flera tusen personer på chefsdagar, kurser på företag mm.

*** Vid den senaste retreatdagen fick kursledarna omdömet 6,4 av 7,0 (23 personer).***

Anmälan är bindande, platsen kan dock överlåtas till annan person. Vid avbokning pga sjukdom uppvisas läkarintyg, och 50 % av avgiften återbetalas. Antalet platser på varje utbildning är begränsade. Arrangören förbehåller sig rätten att ställa in aviserad utbildning vid otillräckligt deltagarantal eller om omständigheter i övrigt så påkallar.

