



MINDFULNESS ACADEMY  
SCANDINAVIA

**ANMÄLAN SENAST 23/9!**



## Mindfulnesskurs i Hedemora hösten 2015!

Syftet med denna kurs i mindfulness är att alla deltagare ska få lära sig verktyg för att hantera stress och öka fokus och livskvalité. Forskning visar att mindfulnesssträning bl a:

- minskar stress och oro
- förbättrar sömn och ger lugn
- stärker immunförsvaret
- förbättrar koncentrationsförmågan

En förutsättning för att gå kursen är att du är beredd att öva på egen hand mellan gångerna, ca 25 minuter 6 dagar i veckan. Träningen består av en blandning av enkla mindfulness- och stretchövningar. Kursen är i hög grad upplevelsebaserad.

**Tider:** 28/9, 5/10, 12/10, (v 43 ingen träff), 26/10, fre 6/11, heldag lör 7/11, (v 46 ingen träff), 16/11 och 23/11. Vi ses kl 9.30 - 12.00 på måndagar och en fredag, och under en heldag lördagen den 7/11 kl 10.00 - 15.00. I kursen ingår en uppföljande träff efter ca 3 månader.

**Plats:** [HeLahälsan](#), Morgatan 8 i Hedemora (klicka [HÄR](#) för karta på Eniro).

**Kursmaterial:** CD-programmet *Oas – ett mindfulnessprogram* och handouts av kursledaren **Johan Bergstad**, leg psykolog och mindfulnesslärare.

**Anmälan & info:** Anmälan per mejl senast den 23/9 till e-post: [johan@mindfulnessacademy.se](mailto:johan@mindfulnessacademy.se). Frågor: 0225-230 35 eller 070-640 96 90.

**Kostnad:** Företag 5 450 kr + moms. Privatpersoner 3 200 kr inkl moms.  
Pensionärer och arbetssökande: 2 400 kr inkl moms.



*"Jag har rekommenderat många personer med stress- och utmattningsproblematik att gå Johan Bergstads kurs i mindfulness, eftersom jag har sett så bra resultat. De har fått enormt god hjälp av kursen och många fortsätter att använda sig av verktygen långt efter att de har kommit tillbaka i fullt arbete."*

– Kerstin Druvefors, Företagsläkare med 30 års läkarerfarenhet

På den senaste kursen i Hedemora (våren 2015) sänktes den självskattade stressnivån med 48 % under 8 veckor (mätt med formuläret SCI-93, 11 deltagare). Samma kurs fick omdömet **6.4 av 7.0** och kursledarens insats **7.0 av 7.0** med kommentarer som:

*"Bra blandning mellan instruktioner, övningar, samtal och hemuppgifter."*

*"Mycket bra upplägg, lugnt och sakligt." "Har fått verktygen jag saknat."*

Kursledaren **Johan Bergstad** är leg. psykolog och utbildad mindfulnesslärare via bl a Center for Mindfulness (USA) och Potential Project, ledande inom mindfulnesssträning för arbetslivet. Johan har gjort cd-programmen och mobilapparna "Oas - ett mindfulnessprogram", "Dagliga droppar mindfulness", "Mindfulness – Lugn och lycklig" och är författare till "Mindfulness steg för steg".  
Mer information om forskning, utvärderingar m m på [www.MindfulnessAcademy.se](http://www.MindfulnessAcademy.se).

