

Mindfulnesskurs i Hedemora våren 2018!

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

- * minskar stress och oro
- * stärker immunförsvaret
- * förbättrar sömn och ger lugn
- * 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: Vi ses kl 10.00 – 12.00 på fredagar (kl 9.30 – 12.00 vid kursstart och kurslut) dessa datum: 20/4, 27/4, 4/5, 9/5 (OBS, en onsdag), 18/5, 25/5, 1/6, 8/6 och under en heldag lördagen den 26/5 kl 10.00 – 15.00. I kursen ingår en uppföljande träff efter ca 3 månader.

Plats: HeLahälsans lokaler, Morgatan 8 i Hedemora (ingång kurslokal).

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

Anmälan & info: Anmälan per mejl senast den 10/4 till e-post: johan@mindfulnessacademy.se eller 070 – 640 96 90.

Kostnad: Företag 5 450 kr + moms. Privatpersoner 3 200 kr inkl moms. Pensionärer och arbets sökande: 2 400 kr inkl moms. Tidigare deltagare är välkomna att gå utbildningen igen till halva kurskostnaden (i mån av plats).

På tidigare kurser har den självskattade stressnivån sänkts med ca 50 % under 8 veckor (mätt med formuläret SCI-93). Kurserna har fått omdömen från **6.4 till 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.”

”Lärorikt, rogivande och fullt av redskap/förhållningssätt som går att utforska och öva mera på egen hand.”

”Fantastiskt bra ledare! Lugn, förtroendeingivande, kunnig, sprider ett härligt lugn. En verklig förebild.”

”Den här kursen har varit mycket givande.”

Kursledaren **Johan Bergstad** är leg. psykolog, föreläsare 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 bl a ”*Mindfulness steg för steg*”. Mer information om forskning, utvärderingar m m på www.mindfulnessacademy.se.

