**MINDFULNESS**

Mindfulness er en teknikk for stressmestring. Teknikken trener sinnet til å være tilstede

her og nå, uten å bli styrt av tanker om fortid eller fremtid som vi ofte er.

Det kan redusere stress og øke livskvaliteten og gi hjelp til å håndtere smerter, kroniske sykdommer og psykiske plager.

På kurset lærer du:

* om mindfulness og hva mindfulness kan gjøre
* sammenhengen mellom tanker, følelser og stress

**Kursholder:** Ingbjørg H. Obrestad, instruktør i

 mindfulness basert stressmestring

**Sted:** Skipper Worse Ledaal

**Tid:** 11.00-13.00

**Kursavgift:** 2000.-

**Undervisning:** Kurs 1: 6 torsdager, oppstart 27.09.18

 Kurs 2: 6 torsdager, oppstart 15.11.18

**Påmelding og informasjon:**

Telefon: 51 56 43 30 / 900 68 451

E-post:kursavdelingen@skipper-worse.no

