**MINDFULNESS**

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

her og nå, uten å bli så mye 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 hva mindfulness og hvordan praktisere det
* sammenhengen mellom tanker, følelser og stress

**Kursholder:** Odd Magne Bakke, instruktør i

mindfulness basert stressmestring

**Sted:** Skipper Worse Ledaal

**Undervisning:** 8 tirsdager, oppstart 16.10.18

**Tid:** 18.00-19.30

**Kursavgift:** 2000.-

**Påmelding og informasjon:**

Telefon: 51 56 43 30 / 900 68 451

E-post:kursavdelingen@skipper-worse.no

 