



Mindfulness – medveten närvaro!

Att leva mer här och nu, och inte ångra eller oroa sig, utan vara mera som vi var när vi var barn låter väl härligt. Vi var mer i nuet, levde ut och var mer i känslorna, mer spontana och avspända.

I dagens informations brus, stress i att göra "rätt" val, allt som skall hinnas med och göras skapar en massa onödig stress. Denna stress och tidsjakt är kontraproduktiv, vi hinner paradoxalt med mindre! Att leva mer närvarande och medvetet gör att du får ökat lugn inom dig och bättre självkänsla - du tillåter dig själv att vara här i stunden. Du behöver inte prestera, hinna med, ta hand om, räcka till utan kan vara mer dig själv. Det gör att du lever mer avspänd, är mer i kontakt med din sanna natur i varandet och inte bara i görandet.

Under denna heldag får du lära dig:

- ➔ Vad mindfulness innebär och varifrån begreppet kommer.
- ➔ Hur Din hjärna och kropp påverkas av att leva mer medvetet.
- ➔ Hur Du praktiserar mindfulness i vardagen.
- ➔ Varför det är så verksamt inom psykiatrin och bland terapeuter.
- ➔ Varför är det så inne i vår tid just nu?
- ➔ Hur Du kan gå vidare.
- ➔ Hur vi lär oss accepterandet i det som är.
- ➔ Hur vi släpper taget kring negativa och positiva tankar.
- ➔ Härliga, enkla och stärkande yoga övningar.

Var är vi? I Järfälla återkommer med platsen beroende på antalet intresserade.

När? Söndagen 20/9 mellan 10.00 - 17.00

Vad kostar det? 1. 500 inkl. för och eftermiddags fika, frukt, dokumentation och test + överraskning



Varmt välkommen önskar
Gunnar