



ETT ÅR AV KÄRLEK, DEL 1

ONSDAGAR OJÄMNA VECKOR, KL 17.45-19.45 PÅ LITSVÄGEN 31 A, ÖSTERSUND
29 augusti - 19 december, samt heldag 16 november kl 09.00-16.00

Kostnad:

5 650,- för privatpersoner,
7 500,- där arbetsgivare betalar
3 955,- för heltids studenter/
arbetslösa/ utförsäkrade/
pensionärer

Kursledare: Åshild Haaheim, leg
psykolog och mindfulness
instruktör

Anmälan till Studieförbundet
Vuxenskolan:
063-123400
www.sv.se/jamtland sök på
mindfulness.

Du är skapad för att
blomstra, för att älska och
att njuta!

Ofta har vi olika hinder för
att uppleva kärlek och vi
tillåter oss inte att blomstra
i våra liv. Många av oss har
olika rädslor som håller oss
tillbaka. "Ett år av kärlek" är
ett år långt program där
syftet är att plocka bort
våra hinder och rädslor
och ersätta dem med
kärlek så vi kan leva i tillit

och kärleksfull närvaro. Vi
kommer arbeta med
mindfulness, yoga,
självmedkänsla, inter-
personella meditationer
samt övingar från olika
andliga traditioner och från
psykologin.

Som deltagare kommer du
få mest ut av "Ett år av
kärlek" om du ger dig tid
till daglig meditation och
att arbeta med teman som

vi fokuserar på mellan våra
träffar.

Har du frågor är du
välkommen att kontakta
Åshild Haaheim på
info@curatiomindfulness.se
eller 0731-535373.

Varmt välkommen!

Curati 
Mindfulness & Psykologi


**Studieförbundet
Vuxenskolan**