



# GRUNDKURS I MINDFULNESS

8 TISDAGAR OJÄMNA VECKOR KL 17.00-18.30 PÅ LITSVÄGEN 31 A, ÖSTERSUND  
**28 augusti - 4 december**

## Kostnad:

3 750,- för privatpersoner,  
4 750,- där arbetsgivare betalar  
2 450,- för heltids studenter/  
arbetssökande/ sjukskrivna/  
pensionärer/

Kursledare: Åshild Haaheim, leg  
psykolog och mindfulness  
instruktör

Anmälan till Studieförbundet  
Vuxenskolan:  
063-123400  
[www.sv.se/jamtland](http://www.sv.se/jamtland) sök på  
mindfulness.

Grundkurs i mindfulness är en  
8 veckors kurs som lär dig  
hantera stress och utmaningar  
med hjälp medveten närvaro.

Genom denna kurs kan du  
uppnå större fokus och  
koncentration, släppa taget om  
den inre kritikern och skapa en  
effektiv återhämtning när du  
utsätts för stress.

Forskning har visat att  
mindfulness ger minskad  
stress, ångest och depression  
och en ökad livskvalitet.

I kursen får du lära dig enkla  
mindfulnessövningar, yoga och  
du får lära dig om stress och  
stresshantering.

I kursen ingår arbetshäfte samt  
mindfulness övningar att ladda  
ner. Som deltagare förväntas  
du att öva mindfulness hemma  
mellan träffarna. Detta för att  
integrera mindfulness i din  
vardag.

Varmt välkommen!

Sagt om Grundkurs i  
mindfulness av tidigare  
deltagare:

*"Den har varit underbar, alla  
skulle få chansen att delta"  
"Jag tycker kursen har varit  
fantastisk!"*

*"Tack för en jätte bra och  
jätte viktig kurs. Jag har  
uppskattat den väldigt  
mycket!"*

**Curati**   
Mindfulness & Psykologi

  
**Studieförbundet  
Vuxenskolan**