Stress i vardagen ?

Kurstillfälle i Mindfulness på

Friskis & Svettis Kungälv/Rollsbo.

Jag heter Karin Gille och vill hjälpa människor att hitta verktyg för att hantera sitt livspussel i en allt mer stressad vardag.

Att nå en bättre balans mellan återhämtning och aktivitet kan leda till bland annat ökad glädje, bättre sömn, minskad oro, minskad fysisk smärta.

Jag är sjuksköterska sedan många år och har stor erfarenhet av att möta människor i utmanande situationer.

Mindfulnessträning är bland annat en meditationsteknik som bygger på att vara uppmärksam på det som händer just nu, i din kropp, i dina tankar och i dina känslor.

**Höstkurs, kvällstid**

Var: Friskis & Svettis Kungälv/Rollsbo, konferensrum.

**När:** Måndagar **Tid :** 18,30 - 20.00

**Start :** 2 september (v36) **Kursdatum:** 2,9,16,23,30 september 7,14,21 oktober.

**Antal:** 8 gånger **Max antal :** 12st

**Pris :** 2950 sek (inkl. moms)

Tillkommer: 744 kr för e-kursen ”Här& nu”- eller alternativt 395 kr för ”Här & nu” cd

**Sista anmälningsdag : 19 Augusti**

*Anmälan är bindande men kan överlåtas till annan person.*

*Vid första kursomgången får du kursmaterial och länk till övningar.*

E-maila gärna anmälan till: [karin@gillemind.se](mailto:karin@gillemind.se) Telefon/sms: 0734-20 54 00