Stress i vardagen?

Kurstillfälle i Mindfulness i Kareby.

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.

Kontakta mig gärna om Du undrar något!

**Start i mars 2029, kvällstid**

Var: Kareby, Hanekullen.

**När:** Torsdagar. **Tid :** 18,30 - 20.00.

**Start :** 17 mars. **Kursdatum:** 17, 24,31 mars, 7,14, 21, 28 april,12 maj.

**Antal:** 8 gånger. **Max antal :** 14st

**Pris :**

Kursavgift 2950 sek (inkl. moms) och

Materialkostnad 744 kr e-kurs ”Här& Nu”, alternativt 395 kr ”Här&Nu” cd-skiva.

**Sista anmälningsdag : 10 mars**

*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