

# Mindfulness

4-5 Juni  
Phonobel Studio

*"Välkommen att under en helg lära känna mindfulnessövningar genom att framförallt prova på dem. Vi börjar på lördagen med en inledande övning som innehåller flera av de element som vi sedan på söndagen går igenom mer noggrant var och en"*

- Praktiska Mindfulnessövningar
- Utvecklas som människa
- Övningar i medveten närvaro
- Reducera stress, depression och smärta
- Hjälptill din egen meditation
- Ta med sköna kläder och liggunderlag, kudde och filt



Kursledare  
Kersti Strömblad

## Pris

Helgkurs

**1890:-**

Begränsat antal platser

Mer info om kursen

[www.phonobel.se/kurser](http://www.phonobel.se/kurser)



Kersti Strömblad  
Kognitiva akademien

## Phonobel

Utbildning & Kultur

Kurssamordnare:

Johan Hultman

0708- 89 04 40

[johan@phonobel.se](mailto:johan@phonobel.se)