



Ny Insikt
CHRISTEL LILJA

MINDFULNESS TRÄNA DITT HJÄRTA & HJÄRNA

Föreläsningsserie under våren.

En gång i månaden har du/ni möjlighet att lära mer om ett eller flera ämnen.

Anmäl dig till föreläsningen 13 maj 15.00-16.30 på Medicon Village senast 30/4: info@betahalsan.se Från 14.40 bjuds det på lättare fika. Begränsat antal platser

Ur innehållet:

- Effekten och resultatet i kropp och sinne av träning i mindfulness
- Hur man kan träna
- Fem konkreta verktyg/övningar i mindfulness som du kan göra för att bland annat;
 - * bättre hantera de oroliga tankarna (det ständiga tankebruset)
 - * vara mer i nuet ... här & nu
 - * hantera stress och din känslomässiga balans
 - * lättare hitta till både fokus och ditt inre djupa lugn



**Tisdag 29 januari:
Varför är ergonomin
så viktig för ett bra
arbetsliv?
Eva Ekesbo**

**Tisdag 26 februari:
Vad är stress och hur
kan man förebygga
på individ- och
gruppnivå?
Martina Ekholm**

**Tisdag 26 mars:
Kostens betydelse för
vår hälsa - Ät dig
frisk, stark och glad!
Kicki Forsenhäll**

**Måndag 13 maj:
Mindfulness
Träna ditt hjärta
och din hjärna
Christel Lilja**

ANMÄLAN OCH PRIS

Anmäl senast 30/4 till:
info@betahalsan.se

795:-/tillfälle. Vid anmälan senast 4 veckor före aktuellt tillfälle går ni 2 eller flera från samma företag för 595:-/person Moms tillkommer.

Plats: MediconVillage,
Tellus i hus 301