

# Mindfulness - med fokus HÄR & NU!

Vill du få ett bättre fokus, öka din koncentration och hantera utmanande situationer och relationer bättre? Längtar du efter att kunna njuta mer av din vardag? Lättare hitta lugn, klarsynthet och tillfredsställelse?

## Vad får du med dig?

Kursen **Mindfulness – med fokus HÄR & NU!** bygger på den senaste forskningen om hjärnan och våra vardagliga beteenden. Kursen ger dig praktiska och konkreta verktyg att möta och hantera livets olika utmaningar, både i privatlivet och på jobbet. Genom att använda dessa verktyg

- stärks din förmåga att fokusera och koncentrera dig
- ökar din effektivitet och produktivitet
- minskar din upplevelse av stress i vardagen i allmänhet och i kniviga situationer i synnerhet
- slappnar du lättare av både fysiskt och mentalt

## Kursens upplägg

Kursen består av **5 träffar, 2 timmar varannan vecka**, där vi varvar teori med upplevelsebaserade övningar. Genom din dagliga Mindfulnesssträning skapar du varaktiga förändringar i ditt liv och du får stöd i din utveckling genom

- lärorika instruktörsledda träffar i en trygg och stödjande grupp
- instruktioner i Mindfulnesssträning och inspelade guidade meditationer att använda mellan träffarna
- övningar för att öka din förmåga till fokus och närvaro i vardagen, både privat och på jobbet
- kontinuerlig support via email och en gemensam interaktiv grupp på Facebook (endast öppen för dig och dina kurskamrater)

## Kurser våren 2013 – när och var

**Kursalternativ 1: måndagar jämna veckor!**

**Startdatum måndag 4 mars**

Datum 4/3, 18/3, 15/4, 29/4, 13/5 (obs ej 1/4)

Tid: kl 18.00 - 20.00

**Kursalternativ 2: måndagar udda veckor!**

**Startdatum måndag 11 mars**

Datum 11/3, 25/3, 8/4, 22/4, 6/5

Tid: kl 18.00 - 20.00

**Plats: Livsnycklar, Åsögatan 155 (1,5tr) Stockholm (nära Medborgarplatsen på Söder)**

## Kursmaterial som ingår

- Boken "Mindfulness i vardagen" av Ola Schenström
- "Här och Nu" programmet inkluderande faktahäfte och utvecklingsbok som stöd i din dagliga träning.
- 2 CD med meditationsövningar
- Inspirerande videoklipp och artiklar rörande Mindfulness

## Investering

- 3.450 kr exkl moms för företag
- 2.450 kr exkl moms för egenföretagare
- 2.450 kr inkl moms för privatpersoner

## Kursledare

Anna Agrell är certifierad Mindfulnessinstruktör, certifierad Zen Coach och civilingenjör och har hållit kurser sedan 2006.

Läs mer på [www.truedevelopment.se](http://www.truedevelopment.se)

## Anmälan och frågor

Kontakta Anna på

email: [anna.agrell@truedevelopment.se](mailto:anna.agrell@truedevelopment.se)

mobil: 0701 - 45 70 06



**BONUS**  
*Anmäl dig senast 24 februari  
och få en Zen Coaching session  
GRATIS!*

Läs mer om Zen Coaching på [www.truedevelopment.se](http://www.truedevelopment.se)

**Kom ihåg! Anmäl dig senast 24 februari och få bonusen!**  
**En Zen Coaching session GRATIS – värde 800kr! (inkl moms för privatpersoner)**