



## Mindfulness för dig

Mindfulness är läran om att vara medvetet närvarande. Hur du kommer bort från onödigt stress, oro och lönlöst grubblande om det som har hänt och om det som kanske kommer att hända.

Du lär dig att vara alert och att fokusera på vad som händer i nuet. Du ökar din förmåga att uppleva, förstå och njuta av livet. **Du mår bättre, sover bättre och fungerar bättre.** I träningen lär man sig bland annat att möta verkligheten som den är och se de val vi har.

Mindfulness ger dig många positiva saker. Förutom att du minskar onödigt stress, skapad av dina tankar och sådant du inte kan påverka, blir du också mer kreativ och konstruktiv i ditt dagliga liv.

Mindfulness är inspirerad av buddhistisk meditation och livsfilosofi. Efter anpassning till vårt moderna samhälle har Mindfulness under många år kommit till stor nytta inom hälso- och sjukvården. Mindfulness används också i ledarskap, inom personalutveckling och i skolan.

### Så här kan du träna!

Att uppnå effekter i mindfulness är inget du får helt själv, utan det kräver att du tränar aktivt. Du kan träna själv med hjälp av självinstruerande program, men det kan vara lättare att komma igång om man tränar tillsammans med andra i grupp.

Träningsprogram: Här och Nu

Träffar: 1 gång i veckan i 8 veckor

Mellan träffarna genomför du egen träning som du kan följa i en träningsdagbok.

### Kostnadsfri Informationskväll:

Måndagen den 8/8 kl 18.30

### Kursstarter 2011

Måndagar 15/8, 22/8, 29/8, 5/9, 12/9, 19/9, 26/9, 3/10

**Plats:** Här & Nu, Storgatan 84, 362 30 Tingsryd

**Tid:** 18.30-20.30

### Pris:

Privatpersoner: 2 200 kr/deltagare inklusive moms

Företag: 3 800 kr/deltagare exklusive moms

Företagsgrupper/Idrottsklubbar kontakta mig för offert

### För mer information kontakta:

Jenny B Wiberg

Tel: 070-534 1212

[info@harnu.se](mailto:info@harnu.se)

[www.harnu.se](http://www.harnu.se)

**Jenny B Wiberg** ingår i Nätverket av mindfulnessinstruktörer i Mindfulnesscenter AB och är utbildad av Dr Ola Schenström. Ola är läkare sedan 35 år och specialist i allmänmedicin och en av Sveriges ledande experter på mindfulness. Han är utbildad i USA av bland andra professor emeritus Jon Kabat-Zinn som också skrivit förordet till Olas bok Mindfulness i vardagen



MINDFULNESSCENTER.SE



**Jenny B Wiberg**

Utbildad Mindfulnessinstruktör, Dipl. SER-terapeut,  
Dipl. Taktill beröringsterapeut, Dipl. Reiki master