

Mindfulness

Du som vårdar en närstående som är långvarigt sjuk, äldre eller som stöttar en närstående med funktionsnedsättning, ges möjlighet att delta i mindfulnesskurs.

Genom mindfulness kan du få hjälp att möta livet precis som det är just nu. Du får öva på att uppleva det som händer i dig utan att döma, bara observera. Det hjälper dig att bli mer medveten om hur du känner, tänker och agerar i livet. Under kursen samtalar ni om olika teman som acceptans, nyfikenhet och tålamod. I kursen ingår även övningar i meditation, andning, kroppsscanning och enkel yoga på stol.

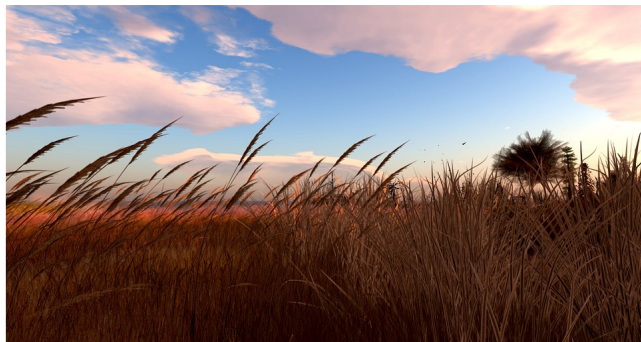
Ledare är Annika Månstig, diplomerad yogalärare och mindfulnessinstruktör.
För mer information; www.medvetenandning.com

Måndagar: 27 feb, 6 mars, 13 mars, 20 mars, 27 mars
3 april, 10 april, 24 april, 8 maj, 15 maj

Tid: Kl. 17-18:30

Plats: Anhörigcentrum, Tulegatan 8

Kostnad: 500 kr (faktureras)



Intresserad?

Ring eller maila din anmälan till Anhörigcentrum, ange namn och telefonnummer, för att vara med i utlottning av en plats.

E-post: anhorigcentrum@orebro.se eller tel. 019-21 32 30

Anmäl dig senast 12 feb för att ingå i utlottningen av en plats.
Senast 15 feb kontaktas du personligen om du fått en plats.

Behöver du avlösning för att kunna delta? Kontakta oss så ska vi försöka hjälpa till.