

K
Känner du dig stressad och spänd och behöver verktyg för att på egen hand varva ner kroppen, andas ut och finna ditt lugn inombords?



Välkommen att lära dig **Mindfulness**

för stresshantering & återhämtning
i Vellinge

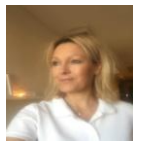
Stress och press innebär att våra hjärnor går för högtryck. För att hålla ordning på allt vi ska hinna med måste vi ha full koll och vara uppmärksamma hela tiden. Vi håller andan, spänner hela kroppen. Hög anspänning leder på sikt leder till muskelsmärta, högt blodtryck, panikångest sömnproblem, magbesvär, koncentrationsproblem mm, med i värsta fall utmattning som följd.

När vi tränar **mindfulness** hjälper vi oss själva att stanna upp, varva ner, fysiskt och mentalt, andas ut, sänka våra stress och spänningsnivåer i kroppen för att ge kroppen möjlighet att på egen hand återhämta sig, läka och få ny energi och livsglädje.

Vi tränar individuellt men tillsammans i mindre meditationsgrupper.
Vi övar oss i att i vår egen takt vänta in kroppen, lyssna inifrån för att bli medvetna och förstå orsakerna till vårt mående, återhämta oss och finna vägar mot mindre stress och inre lugn.

Vi tränar under 5 veckor med start v 41, 2019

Måndagar	17.30 -19.00	1 500 kr	5 ggr	(start 7/10)
Torsdagar	15.00-16.30	1 500 kr	5 ggr	(start 10/10)



Tisdagarna 1/10, och 22/10 och 12/11
kl 9.30-11.30 engångstillfälle, för att bara prova på 1 gång 400 kr

Max 7 personer per grupp, ha gärna bekväma kläder på dig

Plats: Rygg-Raden Spikgatan 8 i Vellinge

Ledare: Petra Ekman, mindfulnessinstruktör mbsr. steg1, stress & massageterapeut

Betalning: vid anmälan eller första gången, med kort eller swish

Anmälan: till Petra Ekman via sms, tel [0707-780087](tel:0707-780087) eller mail petra@interius.nu

Varmt välkommen!