



Medveten Insikt erbjuder i samarbete med **Åkerby Gårdshandel**:

Mindfulness – Närvaro i nuet!

Lär dig konsten att leva i nuet – minska stressen, öka din medvetenhet, väx som människa och öka din livskvalitet! Mindfulness - medveten närvaro, gynnar både den personliga utvecklingen och skapar förutsättningar för goda relationer.

När du är närvarande inger du förtroende, du kommunicerar tydligare och ger ett engagerat intryck av dig själv. De du möter känner sig sedda, respekterade och delaktiga.

Mindfulness är ett hett tema för dig som vill växa på ett personligt plan. Forskning visar på massor av positiva effekter – bland annat minskad stress, ökad känsla av kontroll, lugn, glädje, empati och livskvalitet.

Föreläsningens innehåll:

- Mindfulness – betydelse, historik, användningsområden
- Grundläggande förhållningssätt
- Konkreta verktyg och praktiska övningar
- Effekter och forskning
- Integrera medveten närvaro i vardagen

Välkommen till en introduktionsföreläsning i Mindfulness och samtidigt ta del av Åkerby Gårdshandels filosofi och produkter!

Tid: 3/2, 24/2, 10/3, 17/3 kl. 14.00 -16.00!

Plats: Åkerby Gårdshandel – www.akerbygardshandel.se

Föreläsare: Pernilla Gäverth, Beteendevetare/Mindfulnessinstruktör på **Medveten Insikt**

Pris: 300 kr ("Afternoon Tea" och scones ingår)

Anmälan till: email: medveten.insikt@gmail.com eller 070-9429242

www.medveteninsikt.se

