



Mindfulness för hjärtat

Det förflutna är redan förbi, framtiden finns ännu inte. Vi kan bara leva här och nu, ögonblick för ögonblick.

Mindfulness är ett förhållningssätt till tillvaron som bygger på österländsk, zenbuddistisk tradition. På senare år har det introducerats i väst som ett effektivt sätt att reducera stress och öka livskvalitén. Det handlar om att stanna upp i ögonblicket och vara uppmärksam med avsikt. Att observera det vi blir medvetna om utan att vare sig värdera eller döma.

I asiatiska språk är dessutom ordet för medvetande och ordet för hjärta ett och detsamma, och när vi tränar mindfulness återknyter vi naturligt till stillheten och glädjen inombords. I Mindfulness för hjärtat utgår vi från detta, och tränar mindfulness ur ett särskilt ”hjärteperspektiv”. I kursen ingår bl a

- ♥ enkla stretchövningar som skapar utrymme för andning och hjärta
- ♥ övningar som öppnar upp för positiva ”hjärtekänslor”
- ♥ meditationer med fokus på hjärtat
- ♥ nya forskningsrön om hjärtats roll för hälsa och välbefinnande
- ♥ tekniker som hjälper oss stilla tankeflödet och släppa taget
- ♥ reflekterande samtal kring det vi upplever här och nu

För dig som är nybörjare eller redan har meditationsvana. För alla som vill stressa mindre, öka sitt välbefinnande och bli närvarande i sitt eget liv.

När? 8 Onsdagar 18.30 – 20.45. Kursstart 27 januari
Var? Leia Accelerator, Storgatan 43 1 tr
Kostnad: 2 100 kr
Kontakt: Iréne Ödmark-Hall, 070 35 24 115, irene@odmark-hall.se www.odmark-hall.se

Iréne Ödmark-Hall är symbolpedagog, lärare i avslappning och mental träning, EFT-coach och licencierad HeartMath instruktör. Hon har mångårig erfarenhet av att leda grupper i mindfulness och stresshantering för ungdomar och vuxna.