

Ur utvärderingarna av kurserna i Mindfulness, Umeå kommun, våren 2008

- ♥ Tack för en bra introduktion till mindfulness.
- ♥ Fortsätt vara den du är. Du är jättebra som ledare. Mjuk, lugn och bra på alla sätt.
- ♥ Nej, inga goda råd men beröm! Du är lyssnande, inkännande, tydlig, strukturerad, accepterande, positiv, lugn... jag har mått gott här!
- ♥ Lycka till i fortsättningen med allt, du är jätteduktig o behaglig som ledare i mindfulness, har en stor kunskap o erfarenhet. Tack o trevlig sommar.

Sagt av några klienter:

”Det jag uppskattar är att du inte dömer, eller antyder att jag ’tänker fel’. Du föreslår bara att det här kan vi ta och jobba med.”

”När jag kommer till dig och jobbar med min stress känns det så skönt efteråt. Och så får jag konkreta saker att öva på, för att må bättre och ta tag i min situation. Jag *gör* något, inte bara *tänker* att jag ska stressa mindre.”

”Hur vet du vad du ska säga när vi gör EFT? Det känns alldeles precis rätt, nästan som du kunde läsa mina tankar. Befriande.”

Efter SOHL-konferensen ”Mot bättre vetande”, Södertälje 14 – 16 mars 2008

Härmed intygar jag att jag deltagit i en av Iréne Ödmark-Halls utbildningar som har innehållit övningar för bland annat avspänning och välbefinnande med utgångspunkt i rörelse, gestaltning, dikt och bild.

Iréne är en kunnig, trygg, erfaren och ”väl grundad” ledare för gruppaktiviteter som motverkar stress och främjar reflektion, hälsa och avslappning.. Man är trygg i hennes säkra händer, röst och ledarskap.

Jag kan varmt rekommendera Iréne som ledare för gruppaktiviteter av detta slag samt som handledare/coach till enskilda personer som söker vägledning vid t ex stressproblematik.

Sigtuna den 5 maj 2008

John Steinberg, fil dr i pedagogik och författare

Steinbergs utbildning AB
Norrvägen 3
193 91 Sigtuna
08-592 533 52 0702-11 09 00