



MINDFULNESS-KURSSI

Kurssi sisältää 6 viikoittaista kokoontumista Luontaishoito Suoniityssä Varppeenaukio 9 II krs, Raisio. Tämän lisäksi tehdään kotiharjoituksia.

Mindfulness on tietoisista hyväksyvää läsnäoloa ja mindfulness-harjoittelu tällaisen läsnäolotaidon ja tietoisuustaidon opettelua. Mindfulnessin avulla voit lisätä kykyäsi nauttia jokaisesta hetkestä niin työssäsi, lomalla kuin muuallakin arjessasi. Kurssin teemoja meditaatioharjoitusten lisäksi ovat:

- tekemisen tilasta olemisen tilaan
- hyväksyvä tietoinen läsnäolo arjessa
- tietoinen läsnäolo hengityksessä
- tietoinen läsnäolo syvärentoutuksessa
- tietoinen liike (helppoja joogavenytyksiä)

Mindfulnessin hyödyistä on paljon tutkimustietoa ja sen on todistettu lisäävän hyvinvointia monella tavalla.

Säännöllinen harjoittelu edistää mm. stressinhallintaa, kivunsiettoa, keskittymiskykyä, tunteiden käsittelyä, masennuksen ja ahdistuksen oireista selviytymistä ja unen laatua. Mindfulnessin myötä energisyys, elämänilo, itseluottamus ja keskittymiskyky lisääntyvät.

Kurssin hinta on 150,00 € (opiskelijat, työttömät, eläkeläiset 120,00 €). Smartum-setelit ja saldokortit käyvät myös maksuvälineinä.

*Ilmoittautumiset ja tiedustelut
Mindfulness-ohjaaja Anne Suomi
puh: 044-3305058
anne.suomi@netti.fi*