

Mindfulness på arbetsplatsen!

Vad?

Mindfulness, en meditationsteknik som sägs vara Buddhas bidrag till världen. Metoden balanserar och stärker ditt nervsystem och hjälper dig att hantera stress. Denna timme fokuserar på funktionell mindfulness i arbetsrelaterade situationer.

Hur?

En praktisk workshop som under en timme förmedlar vad som befinner sig bakom begreppet "mindfulness".
Genom enkla övningar får du uppleva hur det känns när du är medvetet närvarande i både kroppen, andningen och tankarna.

Varför?

När vi är i det som händer för tillfället blir vi mer närvarande i mötet med andra människor.
Det handlar om att kunna hantera stress...
Det handlar om ökad livskvalité...



Livet i Balans!

Föreläsning/workshop

Tidsåtgång: 60 min

Lokal: Det som finns att tillgå,
gärna med en öppen yta.

Pris: 6800:- exkl. moms

10 %rabatt i samband med konferens
i Lomtjärn.

www.lomtjarn.com

roger@lomtjarn.com 070-673 38 07