

Mindfulness på arbetsplatsen!

Vad?

Mindfulness, medveten närvaro, en meditationsteknik som sägs vara Buddhas bidrag till världen.

Metoden balanserar och stärker sinnet och kroppen och hjälper dig bl.a att hantera stress, både inkommande och utgående.

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 att kunna slappna av även i pressade situationer...

Det handlar om ökad livskvalité...



Det handlar om balans...

Det handlar om Mindfulness!

Tidsåtgång: 60 minuter

Lokal: Den som finns att tillgå, men gärna med någon form av öppen yta.

Pris: 3.200:-exkl.moms

Denna workshop ingår även som del i våra friskvårdsdagar på Lomtjärn konferens.

Besök gärna vår hemsida www.lomtjarn.com

eller kontakta:

Lena på 070/49 20 300 så berättar vi mer!