

# Mindfulness



För dig som känner att Livet rusar förbi lite för snabbt...  
Mindfulnesssträning är en metod för att bli mer Närvarande i Livet –här och nu.  
Metoden är kraftigt stressreducerande.

## **Nya Kurser i Mindfulness 2012**

**Ny kvällskurs: Onsdagar kl 18 – 20 med start 1 februari (8 x 2 tim)**

**Kurs dagtid: Tisdagar kl. 10 – 12 med start 7 februari (8 x 2 tim)**

**Infokväll: Onsdag den 25 jan. kl 18 – 19. GRATIS. Tacksam för anmälan!**

Kursen är på 8 kurstillfällen x 2 timmar.

Investering: 1750 kr/ 8 ggr. Bok med cd-skiva, samt separat cd-skiva ingår i kursavgiften.

Kursledare: Iréne Lidbeck / socionom, mindfulnessinstruktör

För anmälan och mer info: Iréne Lidbeck tel: 042- 36 79 62, [irenelidbeck@telia.com](mailto:irenelidbeck@telia.com)

Plats: Karl Krooks gata 9, Helsingborg (intill biblioteket) [www.andrum.info](http://www.andrum.info)



Även andra tider och arrangemang  
kan ordnas efter önskemål.

**Välkommen!**

