En kurs om hjärntrötthet och mindfulness

- Du kommer att få kunskap om hjärntrötthet och tips om vad som kan lindra.
- Du kommer att lära dig mer om mindfulness och hur det kan vara hjälpsamt vid hjärntrötthet.
- Vi övar meditationer vid träffarna.
- Vi har tid för samtal om hjärntrötthet och om meditationerna. Det är också en möjlighet att utbyta erfarenheter med de andra.
- Du får en internetlänk till inspelade föreläsningar om hjärntrötthet samt en om tips och råd och tillgång till olika meditationer. Du kommer att behålla allt efter kursen.
- Du får ett texthäfte är som stöd för att kunna följa med i kursen.

Vi träffas 6 gånger, varannan vecka (utom 19 mars), 2 timmar per gång.

Vi träffas på zoom. Du får en länk till varje möte.

Träff	Veckodag	Datum	Tid
1	Tisdag	23 jan	14:00-16:00
2	Tisdag	6 feb	14:00-16:00
3	Tisdag	20 feb	14:00-16:00
4	Tisdag	5 mars	14:00-16:00
5	Tisdag	2 april	14:00-16:00
	Tisdag	19 mars	INGEN KURS
6	Tisdag	16 april	14:00-16:00

Birgitta Johansson är kursledare, har lång erfarenhet av patienter med hjärntrötthet och är certifierad mindfulnesslärare (MBSR), neuropsykolog, docent och universitessjukhus-överpsykolog. Mer information om hjärntrötthet och forskning om hjärntrötthet hittar du på www.brainfatigue.se och på www.mindfulnessapoteket.se.

Vill du ha mer information skicka ett mail birgitta@gronvik.se

Välkommen