# Hjärntrötthet och mindfulness kurs

Att förstå sin hjärntrötthet och sig själv bättre.

# VAD INGÅR

- 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 reflektion 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 och tips och råd. Du får olika meditationer som du lyssnar på och övar på mellan gångerna. Du behåller allt efter kursen.
- Du får ett texthäfte är som stöd för att kunna följa med i kursen.

# VAD HÄNDER

Vi träffas 6 gånger, varannan vecka, 2 timmar per gång på internet (zoom).

Under träffarna gör vi meditationer och varvar med att diskuterar olika teman, först hur är det, att möta sig själv i hjärntröttheten för att senare fundera på andra sätt att hantera vardagen med hjärntrötthet.

**När?** Start 23 januari, kl 14.00, 2024.

**Kostnad**: 1500kr.

**Birgitta Johansson** är kursledare, har lång erfarenhet av rehabilitering och hjärntrötthet och är certifierad mindfulnesslärare (MBSR), medlem i MBTA Sweden, neuropsykolog, docent och universitessjukhusöverpsykolog.

Mer information om hjärntrötthet om hjärntrötthet hittar du på
www.brainfatigue.se och
om mindfulness www.mindfulnessapoteket.se

Vill du ha mer information och/eller anmäla dig, skicka ett mail till
birgitta@gronvik.se