



Kurs Hjärntrötthet och mindfulness

Hjärntrötthet och mindfulness kurs

Kurs på Internet
Start 25 Oktober

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.

Start 25 oktober 2024, 10-12 eller 14-16

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 universitetssjukhusöverpsykolog.

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

Vi träffas 6 gånger, varannan vecka, 2 timmar per gång.

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

Träff	Veckodag	Datum	Tid
1	Fredag	25/10	10-12 eller 14-16
2	Fredag	8/11	10-12 eller 14-16
3	Fredag	22/11	10-12 eller 14-16
4	Fredag	6/12	10-12 eller 14-16
5	Fredag	20/12	10-12 eller 14-16
6	Fredag	10/1	10-12 eller 14-16



Anmälan till: birgitta@gronvik.se

Ange om du vill gå på förmiddagen eller eftermiddagen.

Du kan också höra av dig om du har frågor om kursen.