

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, 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



Birgitta Johansson är kursledare, har lång erfarenhet av patienter med hjärntrötthet och är certifierad mindfulnesslärare (MBSR), neuropsykolog, docent och universitetsjukhus-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 eller vill anmäla dig, skicka ett mail birgitta@gronvik.se

Välkommen