

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 som stöd för att kunna följa med i kursen.
- Vi träffas 6 gånger, 2 timmar per gång. Om intresset är stort blir det två grupper, en kl 10 och en kl 14. Max 10 deltagare/grupp.
- Vi träffas på zoom. Du får en länk till varje möte.
- Kostnad: 1500 kr.

Träff	Veckodag	Datum	FM grupp -Tid	EM grupp - Tid
1	Fredag	17 oktober	10:00-12:00	14:00-16:00
2	Fredag	31 oktober	10:00-12:00	14:00-16:00
3	Fredag	28 november	10:00-12:00	14:00-16:00
4	Fredag	12 december	10:00-12:00	14:00-16:00
5	Fredag	9 januari	10:00-12:00	14:00-16:00
6	Fredag	23 januari	10:00-12:00	14:00-16:00

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

Är du intresserad, skicka ett mail birgitta@gronvik.se

Välkommen

