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.
- Kursträffarna anpassas till hjärntrötthet. Vi tar en kortare paus i mitten av varje tillfälle. Dessutom ger förhoppningsvis meditationerna, längre och kortare under kursträffarna lite lugn stund.
- Kurskostnad 1500 kr. Du får inspelade meditationer och videos om hjärntrötthet.

Vi träffas 6 gånger, 2 timmar per gång.

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

Tider 2026:

Träff	Veckodag	Datum	Tid
1	Fredag	13 nov	10:00-12:00
2	Fredag	27 nov	10:00-12:00
3	Fredag	11 dec	10:00-12:00
4	Fredag	15 jan	10:00-12:00
5	Fredag	29 jan	10:00-12:00
6	Fredag	12 feb	10:00-12:00



Birgitta Johansson är kursledare, har lång erfarenhet av patienter med hjärntrötthet, arbetat med rehabilitering efter hjärnskador, neuropsykolog, docent och universitessjukhus-överpsykolog och certifierad mindfulnesslärare (MBSR), 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