



KURS I MINDFULNESS

Praktiska verktyg för att
hitta balans i vardagen

KURSIKÄLL:

- Vad är mindfulness och fördelarna med det
- Hur övar man mindfulness?
- Stress – vad händer i kroppen?
- Kopplingen mellan tankar och beteende
- Andningstekniker och andra praktiska sätt
Att öva mindfulness

Anmäl dig via aswuppsala.se/kontakt eller
info@aswuppsala.se. Frågor? Kontakta
Christina Ninalga Stålberg, 0707331585
eller cninalga@hotmail.com.

5 veckors kurs i
Mindfulness i
Södra Gottsunda

VÄLKOMMEN!

Varje torsdag
kl 19.30-20.45

26 april-23 maj
(vecka 17-21)
1200 kr eller
1000 kr för
medlemmar

ASW Yoga
Gullhemsv. 3
756 55 Uppsala

Begränsat antal
platser