



DEN OPTIMALA UPPLEVELSEN?!

Mindfulness i Grebbestads skärgård
19 juni, 17 juli eller 21 augusti 2010

Unna dig en heldag i vacker natur och pröva mindfulness träning!
Du behöver inga förkunskaper bara nyfikenhet och ett öppet sinne för nya erfarenheter.
En liten "Pröva på" - kurs som ger dig kunskap att använda direkt i vardagen!

En tur på havet är ett fantastiskt sätt att uppleva Bohuslans vackra natur. Medveten närvaro i nuet hjälper oss att få tillgång till kraft från naturen.

Mindfulness träning är ett dokumenterat effektivt verktyg för att hantera stress, öka balans mellan kropp och sinne, förbättra livskvalitet. Tränas med hjälp av enkla yogaövningar, uppmärksamhets meditation, kroppsscanning och i vardagens aktiviteter.

HUR GÅR DET TILL?

Heldags utfärd: Kl 09 – 17

Båtresa i sjösäker båt från Kajakcentret till en ö utanför Grebbestad. På ön hålls "pröva på" -kurs i mindfulness träning där teori och praktiska övningar varvas med lunch och fika i den vackra naturen. Bad för den som önskar.

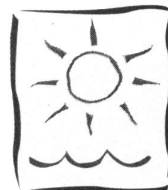
Kursledare: Kristina Thyberg Gustafsson,
Certifierad instruktör i Mindfulness träning (MBSR), legitimerad arbetsterapeut, fritidspedagog.

Pris: ca 1495 kr

Ingår: Transport i sjösäker båt, flytväst, lunch.

Mer information och anmälan:

Kristina Thyberg Gustafsson
kristina@sologa.se www.sologa.se



SOLÖGAS
Hälsa & Rehab