

Webbkurs - Hjärnvila

Har du svårt att hitta tid till återhämtning? Trött, stressad och svårt att fokusera? Längtar du efter att få koppla bort tankar, oro och ältande en stund? Då är kursen om Hjärnvila något för dig. 5 veckor med liveföreläsningar, övningar och kunskap i hur du kan ge dig själv mer hjärnvila varje dag. Med verktyg från mindfulness, yinyoga och medveten andning. Kursen sker i en privat Facebookgrupp tillsammans med andra som precis som du längtar efter mer hjärnvila i sitt liv.



webbkurs
5 veckor
400 kr
start 8 april
mariahelander.se

Du får bland annat lära dig:

- Andningen som hjälper dig att hitta lugn
- Att hantera negativa tankar och obehagliga känslor
- Hur stressen påverkar kroppen och hur du kan läka din stressade hjärna
- Att använda kroppen för att hjälpa hjärnan att vila med mindfulness och yinyoga
- Du får även verktyg till att hitta och stanna i mellanrummen

Start: måndag 8 april

Kostnad: 400 kr

Anmälan: kontakt@kreativdialog.se eller via Instagram eller Facebook

Välkommen till en mindful vår!