

# Vad är Mindfulness?

: Färdigheter i Medveten närvaro

*Välkomna på en upplevelsebaserad informationskväll om Mindfulness!*

**Innehåll:**

- Vad är *Mindfulness*?
- Vilka positiva effekter kan *Mindfulness* ge dig?
- Hur kan du öva *Mindfulness*?
- *Mindfulness*: Färdigheter för medveten närvaro.

**NÄR:** 17/4, kl 18.00

**VAR:** Friskvårdspraktiken på Sparbanksgatan 5

**TID:** 60 minuter

**ANMÄLAN:** [kbt@cognitus.se](mailto:kbt@cognitus.se) eller ring Andreas på nummer: 073-344 01 12

**FÖRKUNSKAPSKRAV:** Inga

**VIKTIGT:** Boka i tid då platserna är begränsade.

