

# DIPLOM

MINDFULNESSINSTRUKTÖR STEG 1

*Elisabeth Hansson*

Diplomeringsdag: 2019-11-08

Sex dagars utbildning i grunderna i mindfulnesssträning.

Utbildningen innefattar egen träning om cirka 30 minuter per dag i 8 veckor.

Utbildningen ger deltagaren redskap för att kunna leda och stödja individer eller grupper i mindfulnesssträning.

Mindfulnesssträning utvecklar individens förmåga att vara medveten, uppmärksam och medkännande. Detta bidrar bland annat till minskad stress och oro samt till ökad koncentrationsförmåga och livskvalitet.

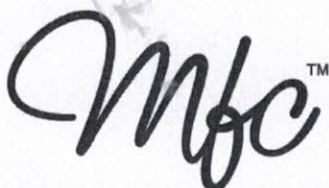
Effekterna är väl belagda i forskning.

Mindfulnesslärare: Ola Schenström och Beatrice Blidner



Dr Ola Schenström

Kvalitetsansvarig för kurser/utbildningar hos Mindfulnesscenter AB  
leg. läkare, mindfulnessinstruktör



MINDFULNESSCENTER.SE

Från forskning till praktisk tillämpning för ökad livskvalitet