

# KURSINTYG

## MINDFULNESS I NATUREN

Påbyggnadsutbildning för Instruktör Steg 1

*Christina Tunestål*

Utbildningsdagar: 12 aug och 20 aug 2020

Två dagars påbyggnadsutbildning i Mindfulness i naturen för mindfulnessinstruktörer.

Utbildningen innefattar även egen träning och litteraturstudie.

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

Mindfulness i naturen bidrar bland annat till stärkt kognitiv förmåga, bättre psykisk och fysisk hälsa, minskad stress och negativa känslor som oro, ilska och nedstämdhet och förstärkt känsla av livskraft. Effekterna är väl belagda i forskning.

Dessutom ökad medvetenhet om vår tillhörighet med naturen så att vi kan göra mer etiska val som skapar mindre lidande för oss själva, andra och allt levande.

Kurslärare: Beatrice Blidner, mindfulnesslärare, leg fysioterapeut, och Ola Schenström



Dr Ola Schenström

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



MINDFULNESSCENTER.SE

Från forskning till praktisk tillämpning för ökad livskvalitet