



Kurs i mindfulness och mental träning

En kurs för dig som vill lära dig förstå den kraft dina tankar har och hur du kan välja dina tankar för ökad livskvalité

De senaste årens hjärnforskning kring mindfulness visar på en mängd positiva effekter på hjärnan. Forskningen visar bland annat att mindfulnesssträning förbättrar arbetsminnet som är viktigt för vår uppmärksamhet och känslomässiga balans. Det bidrar också till att synkronisera hjärnans olika delar så att vi använder vår hjärna på ett mer optimalt sett.

Vi blir bra på det vi i tanken odlar! Odlar vi stress så blir vi bra på stress, odlar vi negativa tankar så blir vi bra på negativa tankar och odlar vi vår koncentration så får vi en ökad koncentrationsförmåga. Mindfulness används idag i mental träning för att hantera stress, ångest, depression och sömnsvårigheter. Genom reflektion och mentala verktyg kan du medvetet skapa mer energi och glädje i ditt liv – på jobbet, i dina relationer och på yogamattan.

Varje kurstillfälle inleds med en kort och lättsam yinyoga för att sedan varva teori, övningar och diskussioner – mellan varje tillfälle får deltagarna uppgifter att öva på hemma.

När: 3 okt, 10 okt, 24 okt, 31 okt och 7 nov

Tid: Kl 18.15 – 20.15

Kostnad för 5 ggr: 2900 kr (för företag 2900 kr exkl moms). Kursmaterial ingår.

Var: Yogayama, Skanstorget 6, Göteborg

För anmälan: infogbg@yogayama.se

Kursledare Ulrica Kollberg och Catarina Olvenmark



Catarina Olvenmark
VD Yogayama Göteborg, yogalärare
www.yogayama.com/teachers/catarina-olvenmark



Ulrica Kollberg, mindfulnessinstruktör
Professionell ICF Coach, NLP Practitioner
www.ulricakollberg.se

