



MINDFULNESSBASERADE SESSIONER/COACHING

INDIVIDUELLT PROGRAM

SOMMAR-ERBJUDANDE 4.500:- (~~5.750:-~~) (rabattkod nästa sida)

Individuell fortsättning för dig som redan gått en mindfulnesskurs:

Inspiration och stöd i utövandet eller för att komma igång att meditera igen, med en ny utmaning i livet eller arbetet eller få handledning om du själv är mindfulnesslärare/instruktör.

Ditt individuella programmet skräddarsyr vi tillsammans. Syftet att hjälpa dig mer effektivt använda dina egna inre resurser och förmågor för att leva i vardagslivets ambitioner, stress och utmaningar. Din intention och mål med programmet styr innehållet och takten.

Fokus i programmet ligger på vad som är hjälpsamt för just dig. Du får återknyta till det meditationsutövande du redan har, och om du vill lära dig nya övningar. Du får med dig nycklar hur ökad närvaro och övningar kan fördjupa medkänsla och klarhet samt integrera detta i vardagslivet för att öka närvaron, stärka relationer och bygga nya vanor.

Det individuella programmet ger dig extra utrymme att fokusera på just din specifika livssituation. Du bör förbereda dig på att sätta av tid och engagemang för dagliga övningar och reflektioner.

Innehåll: 5 träffar under 2-6 månader.

Varje session är 1,5 timme Vi planerar in tiderna ihop och skapar programmet utifrån dina individuella förutsättningar. Under sessionerna får du övningar och tid för dina reflektioner och frågor. Mellan träffarna bygger vi ett program med övningar att följa och utvecklas med.

OBS! FÖRMÅNLIGT ERBJUDANDE sommaren 2019:

- ✓ PRIVATPERSONER: **4.500:-** (~~5.750:-~~) (Din rabattkod december: 1218-mf)
- ✓ FÖRETAG/FIRMA: 8.500:- + 25% moms

BOKA PROGRAMMET HÄR: <https://simplesignup.se/event/>

Hela beloppet betalas innan programmet startar.

Behov av delbetalning beslutas i samtal med Kristina.



MINDFULNESS MENTOR - MBSR TEACHER

Din handledare är Sveriges första MBSR-mindfulnesslärare. Hon har 30 års meditationsbakgrund och är lärare i hatha yoga, ledarutvecklare och psykosyntesterapeut.

Kristina Lindgren

Mobil: 0703618925

E-post: beyondfulness@gmail.com

Webb: beyondfulness.com