Streituminnkun hjá Hugleiðslu- og friðarmiðstöðinni

Átta vikna námskeið í streituminnkun verður haldið

2. okt. – 20. nóv. 2014

Kennt verður á fimmtudögum kl.20:00-21:30 með smá te/kaffipásu.

Hugleiðsla er góð undirstaða sem nýtist vel í þessu námskeiði . Farið verður í grunnatriði hugleiðslu fyrir byrjendur.

Kostnaður er 18000 kr. sem greiða má á námskeiðinu eða í gegn um netbanka. Skráning er á: hugleidsla@hugleidsla.is

Kennarar eru:

Halldór Jónsson læknir,

Vilhjálmur H.Jónsson b.s.í sálfræði og diplóma í núvitund

Oddi Erlingsson sérfræðingur í klínískri sálfræði

Dagmar Vala Hjörleifsdóttir hugleiðslukennari

Hugleiðsla og núvitund eru áhrifaríkar aðferðir til að ná tökum á eigin lífi þar með talið streitu. Nálgun streituminnkunar á þessu námskeiði verður því grundvölluð á þessum atriðum. Á námskeiðinu verður farið í orsakir og afleiðingar streitu, kennt að þekkja streituáhrif og kynntar aðferðir til að minnka áhrif þeirra. Loks er farið í lífstílsbreytingar sem stuðla að streituminna lífi.

Hver er sinnar gæfu smiður.