



## *Streituminnkun hjá Hugleiðslu- og friðarmiðstöðinni*

*Átta vikna námskeið í streituminnkun verða haldin vor og haust 2018*

*Vornámskeiðið hefst 15. febrúar*

*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 netbanka.*

*Skráning er á: [hugleidsla@hugleidsla.is](mailto:hugleidsla@hugleidsla.is)*

*kennarar eru:*

*Halldór Jónsson lækni,*

*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.*

