



Streituminnkun hjá Hugleiðslu- og friðarmiðstöðinni
Átta vikna námskeið í streituminnkun verða haldin vor og haust
2018

Haustnámskeiðið hefst 13.sept.

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

Hugleiðsla og „mindfulness“ 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

Kenningar eru:

Halldór Jónsson lækni,

Oddi Erlingsson sérfræðingur í klínískri sálfræði,

Dagmar Vala Hjörleifsdóttir hugleiðslukennari /dýralækni

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 streituminnna lífi.

Hver er sinnar gæfu smiður.

