



Hugleiðsla og streituminnkun hjá Hugleiðslu- og friðarmiðstöðinni vor 2019

Átta vikna námskeið í hugleiðslu og streituminnkun
hefst 5.febrúar

Kennt verður á þriðjudögum kl.20:00-22:00

með smá te/kaffipásu á milli.

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. Námsfni er innifalið. Skráning er á:

hugleidsla@hugleidsla.is

Kennarar eru:

Halldór Jónsson læknir og „mindfulnesskennari“ frá MA í U.K.

Oddi Erlingsson sérfræðingur í klínískri sálfræði,

Dagmar Vala Hjörleifsdóttir hugleiðslukennari/dýralæknir og „mindfulnesskennari“ frá MA í U.K.

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 hugleiðslu sem hluta af daglegu lífi, orsakir og afleiðingar streitu, kennt að þekkja streituáhrif og kynntar aðferðir til að minnka áhrif þeirra. Loks er farið í lífstílsbreytingar sem stuðla að ánægjulegra og streituminna lífi.

„Hver er sinnar gæfu smiður.“

