



Spesiallaget MINDFULNESS-KURS for VOKSNE og pårørende!

Helgekurs i mindfulness for voksne med ADHD, og pårørende til personer med ADHD

DEL 1: 20. og 21. januar 2018, Kl 11.00 – 16.00

DEL 2: 10. og 11 februar 2018, Kl 11.00 – 16.00

5 timer inkludert pauser alle dager

Mindfulness-lærer: Hege Bach

Hun er psykiatrisk sykepleier med spesialisering i kognitiv terapi, veiledning og stressmestring. Utdannelse i Mindfulness-meditasjon (MBSR) med Andries Kroese og yoga Somatic med Ateeka.

Arbeidserfaring: 22 år som sykepleier i kommunale tjenester og spesialisthelsetjenesten. 18 år i Bærum kommune som sykepleier, psykiatrisk sykepleier og leder; hjemmesykepleie, ambulerende team, bolig for unge voksne med div. utfordringer innen autisme spekteret og ADHD, rus mm. De siste 4 årene har hun arbeidet i spesialisthelsetjenesten i Vestfold, DPS, i et akutt ambulant team som utfører alle akuttvurderinger i nordfylket, samt tilbyr behandling som et alternativ til innleggelse. Hun har flere års erfaring i å holde kurs i mindfulness-meditasjon og yoga, samt egenpraksis.

Pris medlem: Kr 1000,- pr person for 2 helger

Pris Ikkemedlem: Kr 1500,-

Betales til konto: 1503.86.60591

Eller VIPPS: 87795

Meld deg inn i ADHD Norge her: <http://adhdnorge.no/bli-medlem/>

Eller send en mail til: akershus@adhdnorge.no

Send påmelding på mail, med navn, adresse, tlf, mail og fødselsdato:

akershus@adhdnorge.no

Påmeldingsfrist: 3. januar 2018

Vær rask- Begrenset antall plasser!

Mindfulness – eller oppmerksomt nærvær – kan være en hjelp til å redusere og mestre stress, få bedre livskvalitet i hverdagen og styrke almen helsetilstand.

Målet med kurset er å få pulsen ned, få bedre konsentrasjonsevne og lære å være mer tilstede i livets situasjoner.

På lengre sikt – med jevnlig trening – kan mindfulness og mindfulnessmeditasjon ha innvirkning på både fysiske, psykologiske og eksistensielle forhold.

Konsekvenser av oppmerksomhetstrening er derved ikke bare noe en gjør for seg selv, men det vil også innvirke på omgivelser, for de mennesker en er i kontakt med.

Mindfulness-trening består av gode øvelser som gjør at man vil kunne utvikle sin evne til å takle fysisk-, psykisk- og mentalt stress og vanskelige situasjoner på en bedre måte.

-Du vil lære metoder og få verktøy som hjelper deg å frigjøre deg fra fortiden og bekymringer for fremtiden.

-Gjennom din praktisering av mindfulness vil du oppnå en dypere selvinnsett samt fred med deg selv og med andre. Uansett hvor du er i livet ditt kan du bruke mindfulness til å løfte deg selv og skape et liv som er mer i tråd med hva du ønsker med livet ditt.

-Mindfulness-trening fører til økt selvinnsett, dypere indre ro og en økt bevissthet om egne tanke- og følelsesmønstre.

Ha på deg løse og ledige klær som ikke strammer når du skal praktisere yoga, og vær barbert på føttene. Du kan låne matte når du kommer, eller ha med din egen hvis du har (Det er også mulighet for å kjøpe din egen matte på JA Yoga)

Gratis parkering.

JA Yoga AS Kirkeveien 59 c 1363 Høvik T: 67 49 92 23 www.jayoga.no