



Julmorgon med mindfulness

Mellannorrlands Hospice Utbildning AB är glada att bjuda in dig till en **kostnadsfri morgonföreläsning kring mindfulness. Lena Ehnberg**, sjuksköterska vid Mellannorrlands Hospice och mindfulnessinstruktör hjälper oss koppla bort julstressen och tar oss med på en resa i Mindfulness.

Några punkter på agendan:

- Vad är mindfulness?
- Ett par användbara övningar
- Några verktyg inom mindfulness för att hantera utmaningar och stress på arbetsplatsen
- Mindfulness – ett redskap för bättre självkänedom och ökat välmående i arbetsgruppen

När? Fredagen den 14 december 2018, kl 8.15 – 10.00

Gott julfika finns uppdukat från kl 8.15. Föreläsning kl 8.45 - 9.45. Frågor/diskussion kl 9.45 - 10

Var? Mellannorrlands Hospice, Växthusstigen 7, Sundsvall

Kostnad: Kostnadsfritt

Anmälan: Görs till Eva Sjöblom 070-575 24 42 alt. eva.sjoblom@hospice.nu **senast den 10 december**
Ta gärna med en kollega.

Varmt välkommen till en inspirerande och rogivande morgon!