



MINDFULNESSCENTER.SE

DIPLOM

Mindfulnessinstruktör Steg 1

Sex dagars utbildning i grunderna i mindfulnesssträning. Kursen innefattar egen träning om cirka 20-30 minuter per dag i 8 veckor. Utbildningen ger deltagaren redskap för att kunna leda och stödja individer eller grupper i mindfulnesssträning. Mindfulnesssträning utvecklar individens förmåga att vara medveten, uppmärksam och medkännande vilket bland annat leder till minskad stress och oro samt till ökad koncentrationsförmåga och livskvalitet. Effekterna är väl belagda i forskning.

Kursavslut 13 mars 2015

erhållits av

Lena Ehnberg

Stockholm 13 mars 2015

Dr Ola Schenström
Kursledare, leg.läkare, mindfulnessinstruktör
Mindfulnesscenter AB