



MINDFULNESSCENTER.SE

DIPLOM

Mindfulnessinstruktör

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 januari 2012

erhållits av

Bengt Rundquist

Stockholm 13 januari 2012

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