

DIPLOM

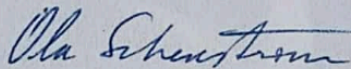
MINDFULNESSINSTRUKTÖR STEG 1

Maria Högbom

Diplomeringsdag: 2025-02-23

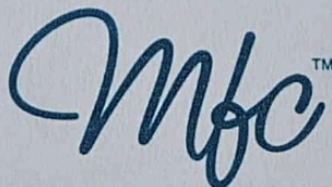
Sex dagars utbildning i grunderna i mindfulnessträning.
Utbildningen innefattar egen träning om cirka 30 minuter per dag i 8 veckor.
Utbildningen ger deltagaren redskap för att kunna leda och
stödja individer eller grupper i mindfulnessträning.

Mindfulnessträning utvecklar individens förmåga att vara medveten, uppmärksam och
medkännande. Detta bidrar bland annat till minskad stress och oro samt till ökad
koncentrationsförmåga och livskvalitet. Effekterna är väl belagda i forskning.



Dr Ola Schenström

Kvalitetsansvarig för kurser/utbildningar hos Mindfulnesscenter AB
leg. läkare, mindfulnessinstruktör



MINDFULNESSCENTER.SE