

# Med Stunden i Fokus

**Vill du förbättra din förmåga att koncentrera dig? Önskar du kunna hantera utmaningar på ett bättre sätt? Längtar du efter större lugn och mer tillfredsställelse i ditt liv?**

Kursen *Med Stunden i Fokus* har sin grund i Mindfulness och bygger på den senaste forskningen om hur vår hjärna fungerar. Kursen ger dig praktiska och konkreta verktyg att möta och hantera livets olika utmaningar, både i privatlivet och på jobbet. Genom att använda dessa verktyg

- *stärks din förmåga att fokusera och koncentrera dig*
- *ökar din effektivitet och produktivitet*
- *minskar din upplevelse av stress*
- *stärks ditt immunförsvar så att du lättare håller dig frisk*
- *slappnar du lättare av både fysiskt och mentalt*
- *ökar din förmåga att lyssna till och förstå andra och dig själv med större omtanke*

## **Kursens upplägg**

Kursen pågår i 8 veckor med en träff per vecka. Varje träff är ca 1,5h och antalet deltagare i varje kurs är vanligtvis runt 10. För att nå resultat behöver du avsätta 20-35 minuter egen träning, 6 dagar i veckan – det är genom den dagliga träningen som du skapar varaktiga förändringar i ditt liv. Du får stöd i din utveckling genom

- instruktioner i Mindfulnesssträning
- övningar för att öka din förmåga till fokus och närvaro i vardagen, både privat och på jobbet
- support via internet och telefon.

## **Kursmaterial**

- Boken "Mindfulness i vardagen" av Ola Schenström
- "Här och Nu" programmet (utvecklat av Mindfulnesscenter), inkluderande faktahäfte och utvecklingsbok som stöd i din dagliga träning.
- 2 CD med meditationsövningar

## **GRATIS** introduktion

**När:** Torsdag 6 oktober, 18.30-20.00

**Plats:** Livsnycklar, Åsögatan 155, Stockholm

**Anmälan:** [anna.agrell@truedevelopment.se](mailto:anna.agrell@truedevelopment.se)  
eller 0703 60 93 10

## **Nästa kurs (8 veckors kurs)**

**Startdatum:** Torsdag 20 oktober 2011

**Övriga datum:** Torsdagar - 27/10, 3/11, 10/11, 17/11, 24/11, 1/12, 8/12

**Tid:** 18.30 - 20.00

**Plats:** Livsnycklar, Åsögatan 155, Stockholm  
(nära Medborgarplatsen på Söder)

## **Investering (inkl kurs, kursmaterial & bonus)**

- 4.500 inkl moms för privatpersoner
  - 4.500 kr exkl moms för egenföretagare
  - 6.900 kl exkl moms för företag
- Bokning senast 13 oktober ger 500 kr rabatt.

## **Bonus**

Som extra bonus får du en individuell session i mindfulness-baserad coaching, sk Zen Coaching.

## **Anmälan**

Email: [anna.agrell@truedevelopment.se](mailto:anna.agrell@truedevelopment.se)

Telefon: 0703 60 93 10

Vid anmälan - ange tydligt följande:

- Namn, email och mobilnummer
- Om du anmäler dig som privatperson, egen företagare eller via din arbetsgivare. Ange också fullständig fakturaadress.

## **Kursledare**

Anna Agrell är Mindfulness-instruktör, coach och civilingenjör och driver företaget *True Development*.

Läs mer på

[www.truedevelopment.se](http://www.truedevelopment.se)

