

# Mindre stress och mer närvaro



*En kurs i Siljagruppens regi med Lena Nyberg som kursledare.*

Det blir 6 tillfällen i vår med 6-8 deltagare.

Kursen är en träning genom metoden ACT och omfattar samtal, övningar och hemuppgifter.

ACT (Acceptance and Commitment Therapy) blir mer och mer uppmärksammas och efterfrågad genom de goda resultat som visas i exempelvis stresshantering. Studier på metoden har även gjorts i andra områden inom psykisk hälsa.

Du kommer upptäcka hur ACT verkar och fungerar för dig under kursens gång.

Vi kommer att vistas i ett landskap där vi kan lära och ta del av nya sätt att förhålla oss till tankar och känslor, träna på att öka vår medvetenhet och närvaro, undersöka vad ett rikt liv är för oss, ta sikte på det och börja agera för att öka känslan av meningsfullhet och välbefinnande.

**VARMT VÄLKOMMEN!**

Kursstart: Tisdag 3 mars 2020

Tid: 14.00 -16.00

Plats: Mora hotell och SPA

Pris: 4 900 kr exkl moms

