



Mindfulness handlar om att vara i nuet

Mindfulness handlar om att vara i nuet, att inte låta tankar och känslor från tidigare erfarenheter få färga det som händer just nu.

Mindfulnesssträning hjälper oss att vända uppmärksamheten dit den gör mest nytta. Både vår egen såväl som hundens uppmärksamhet.

Mindfulness kan även användas för att utveckla relationer.

Kursen tar upp din relation till dig själv som hundägare, din syn på din hund, och er relation till varandra.

En hel dag med teori och mindfulness-övningar.

Lärare: Åsa Nilsonne, psykiater och författare
Memea Mohlin, hundägarcoach och författare

Plats: Hylliegård
Pris: 950 kr

För mer information och anmälan:

www.memea.se