



# Haluatko lähteä parantamaan hyvinvointiasi Mindfulness:n keinoin?

Mindfulness -harjoittelu auttaa tutkitusti stressin hallinnassa, elämän mielekkyyden parantamisessa, sekä ihmissuhde- ja tunnetaidoissa. Kurssi koostuu 4:stä tapaamisesta, sekä itsenäisestä päivittäisestä n. 0,5 tunnin harjoittelusta CD-äänitteen avulla. Kurssin pituus on kokonaisuudessaan 8 viikkoa.

## Valmennuspäivien aihealueet:

Mindfulness filosofia ja juuret, tunnetaidot, Mindfulness työelämässä ja arjessa. Mindfulness asenne ja myötätunto itseä kohtaan. Omat vahvuudet, vahvuuksien käyttämisen lisääminen ja jalostaminen. Eudaimonia, oma elämäntie ja aito itse. Erilaisia Mindfulness harjoituksia.

### Seinäjoen kurssin aikataulu:

- ♦8.3. klo 17-20
  - ♦27.3. klo 17-20
  - ♦11.4. klo 17-20
  - ♦24.4 klo 17-20.
- Kurssille otetaan 10 henkilöä.

### Helsingin kurssin aikataulu:

- ♦21.3. klo 17-20
  - ♦17.4. klo 17-20
  - ♦3.5. klo 17-20
  - ♦24.5 klo 17-20.
- Kurssille otetaan 10 henkilöä.

### Tampereen kurssin aikataulu:

- ♦2.4. klo 17-20
  - ♦27.4. klo 17-20
  - ♦7.5 klo 17-20
  - ♦28.5 klo 17-20.
- Kurssille otetaan 10 henkilöä.



Hinta: €450 (sis. ALV 23%) ja sisältäen CD:t ja muun opetusmateriaalin.

*Ole suoraan yhteydessä minuun, mikäli olet kiinnostunut lähtemään mukaan.*

Pia Vilanen  
Mindfulness ohjaaja  
Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen työnohjaaja  
Luotain Consulting Oy  
044-2832673  
pia.vilanen@luotain.net

