



**Hässleholms
kommun**

Mindfulness för anhöriga

Vårdar eller stöttar du någon med t.ex. fysisk eller psykisk ohälsa? Då kan du behöva rå om dig själv lite extra. Mindfulness, medveten närvaro, kan vara ett verktyg för att hantera bland annat stress och oro. Det kan också vara en väg till ökad medkänsla med dig själv och andra.

Nu har du möjlighet att gå en kurs som är riktad till just dig som befinner dig i en anhörigsituation – "Nyfiken på Mindfulness" – en kurs för nybörjare.

Kursstart är planerad till februari/mars 2019. Vi kommer att träffas dagtid, centralt i Hässleholm i en mindre grupp. Kursen omfattar 5 tillfällen à 2 timmar, dagar och tider kommer att anpassas efter deltagarnas önskemål. Kursen är kostnadsfri och du får möjlighet att låna det material som behövs.

Kursledare är Gunilla Andersson, Anhörigkonsulent i Hässleholms kommun, leg. Arbetsterapeut och dipl. Mindfulnessinstruktör.

Är du intresserad så hör av dig till Gunilla på tel. 0451-26 87 37 eller via e-post: gunilla.andersson@hassleholm.se

