

Mindfulness

Är ett begrepp och utövning som förekommer i många olika sammanhang. Det handlar bland annat om sinnesnärvaro. Genom att vara medvetet närvarande i nuet kan man bli friare att välja hur man vill reagera och agera på det som händer i tankar, känslor och kropp.

Träningen utförs i gruppform. Forskning visar att 8 veckors träning i mindfulnessmeditation har goda effekter både vid stressrelaterade besvär och för att förebygga återfall vid återkommande depressioner.

Först träffar du en sjukgymnast eller arbetsterapeut för bedömning.

Dagar och tider:

Mindfulness pågår vid 8 tillfällen på tisdagar Kl. 16-30-17.30.

eller på torsdagar kl. 8.15-9.15.

Patientavgift är 200 kr/besök, frikort gäller. Tänk på att SAMTLIGA besök är en bokning och måste AVBOKAS 24 timmar innan, om inte sker en debitering på patientavgiften (200 kr) enligt Stockholms Läns Landstings avtal.

Välkommen!

Elisabeth Nordvall, leg arbetsterapeut, steg 1 KBT

receptionen@affysiocenter.se

Tel: 08-30 04 02