

Námskeið í núvitund fyrir 15 til 20 ára

með áherslu á að takast á við kvíða og depurð

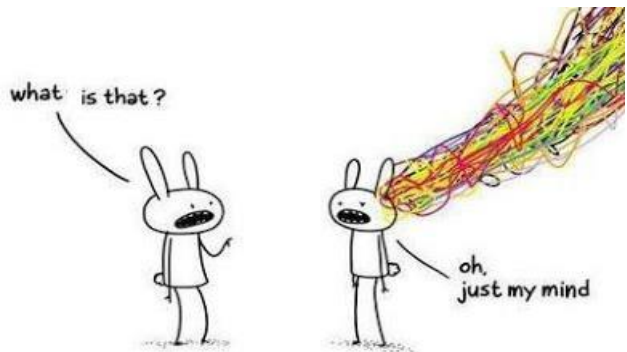
8x á þriðjudögum kl. 16.15 til 17.45 og hefst 23. janúar 2018

- ✓ Viltu prófa núvitund?
- ✓ Læra að hugleiða og þjálfra athygli þína?
- ✓ Nýta núvitund til að bæta þig í námi, íþróttum eða tónlist?
- ✓ Auka einbeitingu eða draga úr kvíða?
- ✓ Viltu tækla streitu sem tengist námi eða daglegu lífi?
- ✓ Viltu læra aðferðir til að draga úr einkennum depurðar?

Þá er þetta námskeið eitthvað fyrir þig!

Rannsóknir hafa sýnt fram á að núvitundarþjálfun getur m.a. haft **jákvæð áhrif á vellíðan, andlega og líkamlega heilsu, dregið úr streitu, kvíða og depurð, bætt svefn og aukið einbeitingu og árangur í námi, íþróttum og tónlist.**

Hver tími er 1 ½ klst. að lengd og mælt er með 5-20 mínútna heimavinnu á hverjum degi á meðan á námskeiðinu stendur.



Inntökuiðtal nauðsynlegt til að meta hvort námskeiðið henti viðkomandi ef einkenni kvíða og þunglyndis eru mikil.

Leiðbeinandi: Edda M. Guðmundsdóttir. Skráning til og með 19. janúar 2018. október á: edda@hugskref.is

Staður: Núvitundarsetrið, Lágmúla 5, 4. hæð, 108 Reykjavík

Námskeiðið hefst **þriðjudaginn 23. janúar 2018 kl. 16.15 til 17.45** og er **vikulega í 8 skipti**. Verð: 40.000.- Nánari upplýsingar á www.hugskref.is



NÚVITUNDARSETRIÐ