



VÄLKOMMEN PÅ

MINDFULNESS

Gruppterapi

Vår gruppterapi baseras på mindfulness och kognitiv beteende terapi, KBT. Mindfulness är en mångtusenårig tradition med rötter i öst, som handlar om att vara närvarande i nuet och se saker och ting som de verkligen är. Under gruppterapin kommer du att öva och utveckla medveten närvaro.

Mindfulness är i sig ingen metod utan snarare ett förhållningssätt, till oss själva och vår omgivning, som vi bär med oss in i livets olika situationer. Vi använder metoder och övningar för att utveckla detta förhållningssätt.

Efter avslutad terapi kommer du att ha kunskap och färdighet att arbeta med negativa tankar och känslor, vilket i sin tur leder till ökad energi och livsglädje. Denna behandlingsinsats kan ske som fristående behandling, som ett komplement till medicinsk behandling eller som en del av annan psykologisk behandling

Praktisk information

Vi kommer att träffas två gånger i månaden under sammanlagt tio tillfällen. Varje tillfälle är 60 minuter långt. Gruppen består av 8-10 personer och det kommer vara "öppet" upplägg vilket innebär att nya deltagare kan börja varje tillfälle. Kostnaden är 150 kr tillfälle och ingår i högkostnadsskyddet.

Anmälan och kontaktuppgifter: Intresseanmälan kontakta samtalsmottagningen per telefon 0226-80070 välj 1 för vårdcentral sedan val 5 för samtalsmottagningen. Du kan också boka in dig via 1177.se. Kursledare: Pia Karlsson

**Datum: Start tisdag 9:e januari.
(Återkommande varannan vecka)
Tid: Kl. 17:00 – 18:00.**