



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 sker som fristående behandling, som ett komplement till medicinsk behandling eller som en del av annan psykologisk behandling

Praktisk information

Vi kommer att träffas på tisdagar mellan 17.00-18.00. 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: Du bokar själv in dig via vår webbtidbok som du hittar på 1177. se. Scanna QR-koden för att komma dit.



**Datum: Start tisdag 21:a januari.
(Återkommande varje vecka)
Tid: Kl. 17:00 – 18:00.**