



Mindfulness- medveten närvaro för anhöriga

Som anhörig är det vanligt att känna stor stress och det är många gånger svårt att få tillräcklig återhämtning. Därför erbjuder nu vallentuna anhörigstöd i samarbete med kultur- och fritidsförvaltningen, mindfulness för anhöriga.

Ge dig själv en stunds återhämtning genom guidade mindfulnessövningar. Ett tillfälle att landa i nuet, utveckla medvetenhet, uppmärksamhet och fylla på med energi. Med träning kan man minska stress, öka livskraften samt ge bättre sömn.

Några metoder inom medveten närvaro är yoga, andning och meditation, vilket vi kommer att testa på under kursens gång.

Varje tillfälle leds av instruktör Ulrika Skarin.

- **För vem:** För dig över 18 år som stödjer eller vårdar en närstående
- **När:** 1 april, 8 april, 22 april, 29 april Kl. 16-17
- **Plats:** Träffpunkten, Allévägen 10
- **Hur:** Helt kostnadsfritt och inga förkunskaper krävs

Anmälan och mer information: anhorigstod@vallentuna.se eller på telefonnummer: 08- 587 854 31

Välkommen!