

# Mindfulness & Föräldraskap

27–29 augusti 2010

Kursgården Fridhem i Stjärnsund, södra Dalarna



Vill du få påfyllning, själv eller med hela familjen, under avslappnade former? Vill du ha verktyg för att hantera stress, öka livskvalitén och skapa harmoniska relationer? Då är du välkommen till den åttonde kursen i *Mindfulness & Föräldraskap*!

*Mindfulness* eller *medveten närvaro* är uppmärksamhet med avsikt, i nuet och utan att döma. Forskning visar att detta bl a leder till minskad stress, bättre sömn och ökad livskvalité. Under kursen får du lära dig tre grundtekniker som du sedan själv kan använda i vardagen.

*Nonviolent Communication* eller ”*Giraffspråket*” är ett mycket effektivt verktyg för konstruktiv kommunikation. Genom fyra enkla steg kan du få fördjupad kontakt med både dig själv och andra. Ge andra och låt andra ge dig från hjärtat!

Barnen erbjuds vissa tider aktiviteter med ledare i en egen sal där kärleksfull kommunikation övas i lekar och skapande verksamhet.

Kursledare är **Johan** och **Ylva Bergstad**, leg. psykologer, som lärt sig *Mindful parenting* av bland andra Jon och Myla Kabat-Zinn. Ylva har arbetat som barn- och föräldrapsykolog i flera år. Johan är utbildad mindfulnessinstruktör. Paret har tre barn födda 2002, 2004 och 2007.  
Citat från tidigare kursdeltagare:

”Ödmjukt. Lyssnande. Ickedömande.” ”Barnvänligt och närande.” ”Perfekt helg att både vara med familjen och utvecklas personligt.”



**Praktisk information:** Möjlighet finns att landa i Stjärnsund innan kursen börjar. För någon extra dag före eller efter betalar du enbart för kost och logi. Kursen inleds på fredagen med soppa kl.17.30 och slutar i samband med fika kl.15 på söndagen. OBS! Denna kurs lämpar sig även för dig som har gått kursen tidigare.

**Plats:** Kursgården Fridhem i den idylliska bruksorten Stjärnsund i södra Dalarna. För information om platsen samt vägbeskrivning, se [www.frid.nu](http://www.frid.nu).

**Investering:** Kursavgift 2700 kr per vuxen eller 5000 kr per familj (familj är minst en vuxen och ett barn). För kost och logi (flerbäddrum med vandrarsängsstandard och helpension) tillkommer för vuxna 950 kr, för barn 3–12 år 475 kr. Priserna inkluderar moms.

**Anmälan:** Bindande anmälan senast 10 augusti till [kontakt@joypsykologteam.se](mailto:kontakt@joypsykologteam.se) eller 0225- 230 35. Anmälan är giltig efter att anmälningsavgiften på 500 kr betalats in. Denna återbetalas inte. Resterande kursavgift bör betalas senast 20 augusti och återbetalas om återbud lämnas senast tre dagar före kursstart.

VÄLKOMMEN!

J O Y  
psykologteam

[www.joypsykologteam.se](http://www.joypsykologteam.se)