



OM MIG

Jag är diplomerad *Mindfulnessinstruktör Steg 1* med påbyggnadsutbildningar inom:

-*Mindful Qigong*

-*Mindfulness på arbetsplatsen*

-*Mindfulness och medkänsla*

-*Mindfulness i skolan*

-*Mindfulness vid långvarig sjukdom och smärta.*

Jag har även läst *Mindfulness - teori och tillämpning* (Högskolan Hstd), är Certifierad Instruktör i Medveten Andning (Sorena) samt Certifierad Feng Shui-konsult (Nordic School of Feng Shui).

KONTAKT

Petra Bertilsson

www.petrautvecklinghalsa.se

E-post: petrautvecklinghalsa@gmail.com

Mobil: 070-558 48 61

Facebook: [@petrautvecklinghalsa](https://www.facebook.com/petrautvecklinghalsa)

Instagram: [petrautvecklinghalsa](https://www.instagram.com/petrautvecklinghalsa)



Petra Utveckling & Hälsa



Petra Utveckling & Hälsa

Mindfulness
Mindful Qigong
Feng Shui

MINDFULNESS

Mindfulness är ett förhållningssätt för ökat välbefinnande, större lugn och förbättrad livskvalitet.

Det handlar om att bli mer närvarande i det som pågår och att med nyfikenhet uppleva stunden här och nu utan att tolka eller värdera det vi upplever.

Mindfulness hjälper oss att hitta fokus, att rikta uppmärksamheten mot det vi vill fokusera på och släppa taget om annat.

Att ofta vara närvarande i det som sker i stunden minskar orostankar inför framtiden och ältande av det som inte går att förändra.

Detta i sig ökar motståndskraften mot stress och ökar förmågan att glädjas och njuta av stunderna i livet.



TJÄNSTER

Jag erbjuder kurser, pass och coaching i *Mindfulness* och *Mindful Qigong*:

- individuellt
- i grupp
- på arbetsplatsen

Jag erbjuder även föreläsningar och workshops som skräddarsys efter behov. Mindfulness ingår som en del i friskvårds-bidraget. Info om *Feng Shui* hittar du på hemsidan.

Hör gärna av dig så får du veta mer!



MINDFUL QIGONG

Mindful Qigong är mindfulness i rörelse och stillhet. Att stanna upp och sakta ner är det första steget till närvaro.

Qi är en symbol för livsenergi. Qigong betyder övning av Qi - att samla på energi genom andning, sinne och kropp.

Mindful Qigong är en upplevelse i stället för prestation. Vi utövar långsamma, mjuka rörelser i harmoni med andning, kropp och sinne för ökat fokus och en starkare kropp.

