



OM MIG

Jag är diplomerad *Mindfulnessinstruktör Steg 1* med påbyggnadsutbildningar inom *Mindfulness på arbetsplatsen, Mindfulness och medkänsla, Mindfulness i skolan och Mindfulness vid långvarig sjukdom och smärta*. Jag har läst *Mindfulness - teori och tillämpning* (Högskolan Hstd), är Certifierad Instruktör i Medveten Andning (Sorena) och 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
Medveten Andning

MINDFULNESS

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

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

Mindfulness hjälper oss att hitta fokus, att rikta uppmärksamheten mot det vi vill fokusera på och släppa taget om annat. Det ger en ökad möjlighet att få insikt om oss själva och hur vi förhåller oss och agerar tillsammans med andra.

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 och coaching i *Mindfulness* och *Medveten Andning*:

- individuellt
- grupp
- arbetsplatsen

Jag erbjuder även föreläsningar och workshops som skräddarsys efter behov. Mindfulness ingår som en del i friskvårdsbidraget.

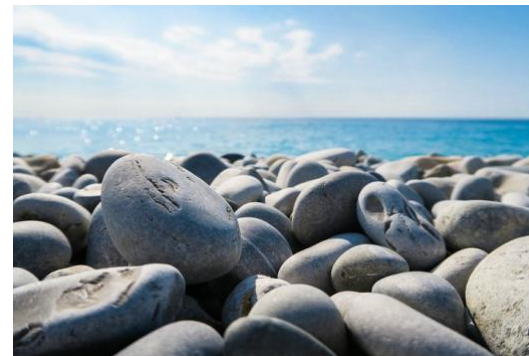
Hör av dig så får du veta mer!



MEDVETEN ANDNING

Att det är viktigt att andas är ingen nyhet. Men det är inte bara viktigt ATT vi andas, utan också HUR vi andas. Livet börjar och slutar med ett andetag. Vi överlever i veckor utan mat, utan vatten i dagar men utan att andas överlever vi bara några minuter.

Genom att ta kontroll över vår andning och förbättra sättet vi andas på kan vi syresätta kroppen på ett effektivare sätt och därmed må bättre.



Inom *Medveten Andning* strävar vi efter goda andningsvanor. En långsam, låg och rytmisk andning som är in och ut genom näsan får oss att slappna av och triggar parasympatikus, vårt lugn- och ro-system. Andningen är det mest kraftfulla verktyg vi har i stresshantering.