

# Mindfulness & Nonviolent Communication

**Helgkurs för Dig som längtar efter mer lugn och smidigare kommunikation. Övningar och meditationer för att ge stöd att förankra ökad medvetenhet och mindre stress i vardagen.**

**18-19 feb 2012 kl.10-16, Plats: Yogashala, Östersund**

**Investering: 2200 kr/pers, 1800 kr/student, pensionär, arb.sökande  
Lunch ingår ej**

**Anmälan senast 20 januari 2012 till [info@curatiomindfulness.se](mailto:info@curatiomindfulness.se) eller  
0731-535373**

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

**Kursledare är Åshild Haaheim, Curatio, och  
Ylva Bergstad, JoY Psykologteam. Båda är  
leg. psykologer med fördjupningsutbildning  
i mindfulness och nonviolent communication.**

