**Mindfulness – 6 week Challenge**
Mindfulness är ett förhållningssätt till livet för att öka medvetenheten om nuet och förbättra förmågan att hantera stress och oro. Genom att vara närvarande i stunden kan man minska ångest, öka fokus och uppnå ett tillstånd av lugn och balans. Det har visat sig ha många positiva effekter på både fysiskt och mental hälsa och kan vara till nytta för alla som vill förbättra sitt välbefinnande, sin hälsa, stärka sitt immunförsvar, sova bättre och lära känna sig själv bättre.

**Verktyg för hållbart växande med träning i din vardag.**
Programmet erbjuder verktyg för att främja hållbar utveckling. Under kursen får man lära sig och praktisera mindfulness-tekniker som hjälper till att öka medvetenhet och närvaro i nuet, Deltagarna får även coaching på vägen och stöd online och träning i appen. Du tränar i din vardag och investera ca 20 min/dag samt webinar 1 tim/veckan.

**Lyckans Smed Community och app**
Du får även tillgång till Lyckans Smed community samt app med andra kurser och inspiration för träning i vardagen. Investering 16 500 kr + moms

**Start våren 2024 – januari och mars**

**Januari** Onlineprogram, utbildning och meditationer online tisdagar kl 9 –10
Datum: 23 januari, 30 januari, 6 februari, 13 februari, 20 februari och 27 februari.

**Mars** Onlineprogram samt utbildning och meditationer online tisdagar kl 9 –10
Datum: 12 mars, 19 mars, 26 mars, 2 april, 9 april och 16 april.

BONUS
En workbook för att hålla motivationen igång och för att maximera dina resultat med din närvaroträning och ett hållbart liv.

Personlig coaching 3 gånger á 30 min/tillfälle (värde 3 300 kr) för att få hjälp att skapa insikter om dig själv och utforska dina drömmar, din längtan, dina mål och skapa ditt liv för att leva det liv du önskar leva. Vi hjälper dig att lyckas!

Lyckans Smed app för att meditera, tips på personlig utveckling, och att få nya verktyg löpande, var du än är med abonnemangen under 3 månaders tid.

**Utbildare Jenny Andersson**
Mindfulness instruktör och Certified Mastercoach som har coachat och utbildat hundratals människor inom mindfulness. Utbildad i både Sverige, Thailand och USA. Kontakt, anmälan och frågor. Tel. 0763-41 04 39, info@jenny-andersson.se