



Närvaro och självmedkänsla

DROP IN

FREDAGAR 12.10 - 12.50



Kom förbi S:t Lukas mottagning på Drottninggatan 3 – 3tr upp

Varje fredag har vi Drop in för en stunds guidad övning i att vara med sig själv med större närvaro och omsorg.

HÖSTENS DATUM 2016 16/9 – 16/12 2016

Övningar i medveten närvaro och självmedkänsla syftar till att minska stress och oro, att finna mer ro, trygghet och känslor av samhörighet, och att hitta till en varmare och mer medkännande relation till sig själv. Du behöver inte ha någon tidigare erfarenhet – alla är välkomna!

Övningarna leds av Olga Klauber leg. psykolog, leg. psykoterapeut och mindfulnessinstruktör

eller av Thomas Palm leg. psykolog och mindfulnessinstruktör

Kostnad: Vi bjuder på en första provgång, därefter köper du klippkort i receptionen 5ggr 675kr eller 8ggr 1050kr som du använder valfria tillfällen. Kom i god tid innan övningen börjar, betalning ska vara registrerad och klar 12.10 då dörrarna stängs. Kontant betalning eller friskvårdskuponger.

Läs om oss på www.sanktlukas/uppsala och följ oss FB S:t Lukas i Uppsala