

”Tillsammansveckan” 5–21 mars 2018

ALLA – BEHÖVS – ÄR EN TILLGÅNG – HAR KAPACITET

# TILLSAMMANS

– För psykisk hälsa –



Helena Gustafsson driver företaget Livsföreläsningar och är KBT-terapeut, certifierad Mindfulness-instruktör, certifierad i Stahremetoden (överviktsbehandling med KBT) samt föreläsare. Helena arbetar med enskilda klienter i samtal och har även grupper.

”Mindre stress – mer glädje och välbefinnande”

Vill du bli lite mer närvarande i ditt liv? Ge dig tid att ta hand om dig själv? Mindfulness är ett förhållningssätt till livet och hjälper dig att fokusera på en sak i taget och leva mer närvarande.

**Helena Gustafsson**

**Ons 14 mars, kl. 16.00–17.30**

**Centrumgården, Prästgatan 6, Kungsör**

Välkommen på en föreläsning som inspirerar och berör! Du får följa Helena på hennes livsresa, samt lära dig hur du kan få mer välbefinnande och leva mer närvarande i livet. Under föreläsningen varvar Helena teori och praktik på ett enkelt sätt och ger dig som lyssnar några hjälpsamma verktyg som du kan använda i din vardag. Du får prova Mindfulness och uppleva hur viktigt det är att vara här och nu.

**Fri entré. Ingen föranmälan. Begränsat antal platser. VÄLKOMMEN!**

**Öppet hus kl. 9.00–20.00** på Centrumgården, Prästgatan 6  
Kom och träffa representanter för många olika verksamheter och föreningar inom Vård, Omsorg och Fritid i Kungsör. Vi bjuder på fika.

Reservation för eventuella ändringar i programmet.

För mer info och aktuellt program: [www.sv.se/tillsammans](http://www.sv.se/tillsammans) eller **Facebook; Tillsammans för psykisk hälsa.**

Ett arrangemang av Samordningsförbundet Västra Mälardalen, Kungsörs kommun, Arvsfondsprojektet ”Tillsammans för psykisk hälsa” och Studieförbundet Vuxenskolan Västmanland.

