



Mind Full, or Mindful?

**Kontakt:**

**Bærum helse og friskliv**

[livsstyrketrening@baerum.kommune.no](mailto:livsstyrketrening@baerum.kommune.no)

Følg @frisklivssenteret på Instagram og Facebook

[www.baerum.kommune.no](http://www.baerum.kommune.no)

# Livsstyrketrening



**Oppmerksomt nærvær – Vennlighet – Aksept -  
Bevissthet – Valg – Ikke streve**

# «Når livet setter seg i kroppen»

Livsstyrketrening bygger på en forståelse om at helseutfordringer ikke er enten fysiske eller psykiske. Hvordan jeg lever mitt liv i møte med hverdagens utfordringer og valg, bærer jeg med meg; livet setter seg i kroppen og kan gi ulike symptomer og plager.

Gjennom erfaringsbaserte øvelser i blant annet oppmerksomt nærvær (mindfulness), vil kurset i livsstyrketrening gi deg muligheten til å;

- være mer tilstede i hverdagen
- oppdage egne ressurser
- øke din bevissthet
- ta gode valg

Kurs i Livsstyrketrening kan være nyttig for alle, men retter seg særlig mot mennesker som opplever langvarige helseutfordringer, som for eksempel smerter i kroppen, stress, indre uro, dårlig selvbilde eller følelse av økt sårbarhet.

Kurset går over 10 tirsdager i tidsrommet 09.00 til 13.30.

Kursavgiften er 1700,- kr.

Vil du lese mer?  
[www.livsstyrketrening.no](http://www.livsstyrketrening.no)

## Dette sier deltakere etter kurs:

Anerkjenner seg selv som både syk og frisk

Anerkjenner egne følelser

Har økt oppmerksomhet på egne behov

Opplever å være del av et fellesskap

Blir tatt på alvor og trodd som pasient

*Heidi A Zangi m.fl.  
Ann Rehum Dis, 2012*



«Det jeg er bevisst kan jeg gjøre noe med, det jeg ikke er bevisst, gjør noe med meg»