

INTRODUKTION/ RELATIONELL MINDFULLNESS

11 sep 2026

Om du vill veta mer på Relationell Mindfulness innan du ansöker om kursplats erbjuder Teateralliansen två timmars introduktion online den 11 september kl. 15.00 - 17.00.

Upptäck kraften i Relationell Mindfulness – för ökad balans, livsglädje och närvaro

Välkommen till en introduktion i Relationell Mindfulness – en upplevelse som ger dig konkreta verktyg för att skapa mer lugn, energi och meningsfulla möten både på arbetet och i privatlivet.

Relationell Mindfulness vilar på två kraftfulla pelare: mindfulnessträning och emotionell intelligens. Forskning visar att starka, genuina relationer är den enskilt viktigaste faktorn för vårt fysiska och psykiska välmående – viktigare än både kost, motion och livsstil. Samtidigt vet vi att förmågan att vara medvetet närvarande har positiva effekter på allt från stresshantering och arbetsprestation till återhämtning och hälsa.

Under introduktionen får du möjlighet att veta mer och ställa frågor inför den kommande workshopen.

Ansök på https://dansalliansen.se/index.php/w/534

Ledare	**Daniel Ek**
Startdatum	2026-09-11
Slutdatum	2026-09-11
Tider	15.00-17.00
Antal dagar	1 dagar
Sista ansökningsdag	2026-09-04
Plats	Online
Adress	Zoom