



RELATIONELL MINDFULNESS

18 - 19 okt 2026

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

Välkommen till en tvådagars 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: mindfulnesssträning 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 dessa två dagar får du möjlighet att utveckla båda dessa förmågor – på ett praktiskt, engagerande och direkt användbart sätt.

Om du vill veta mer på **Relationell Mindfulness** innan du **ansöker om kursplats** erbjuder Teateralliansen två timmars introduktion online den 11 september kl. 15-17 – **se/ansök om plats på kurssidan**.

Du kommer att ta del av inspirerande teori och tydliga modeller, men framför allt får du träna och uppleva. Genom guidning och övningar utvecklar du din förmåga att:

Erfarenheterna och förståelsen du får med dig kommer du kunna ta med dig ut i ditt arbete och privatliv.

Daniel Ek är legitimerad psykolog, författare och mindfulnesslärare med speciellt intresse för stress och för relationer. I denna workshop kombinerar han båda dessa ämnen.

Kursen görs i samarbete med Teateralliansen d.v.s. både skådespelare och dansare antas.

Ansök på <https://dansalliansen.se/w/533>



Ledare	Daniel Ek
Startdatum	2026-10-18
Slutdatum	2026-10-19
Tider	10.00-16.00 (söndag) 10.00-17.00 (måndag)
Antal dagar	2 dagar
Sista ansökningsdag	2026-10-04
Plats	TeaterAlliansen studio
Adress	Hornsgatan 103, 10 tr