



**MINDFULNESS &
YIN-YOGA
TILLSAMMANS
ARBETSBOK**

KURSINNEHÅLL



VARMT VÄLKOMMEN
till Mindfulness & Yin-Yoga
tillsammans!

MINNESANTECKNINGAR
Den här arbetsboken fungerar
som översikt över veckornas
innehåll.

Här för du dina egna anteckningar
så att du kan följa din utveckling,
reflektera samt ställa frågor vid
workshops.

LOGG
Det finns också en logg så att du
kan fylla i din dagliga träning.

BARA FÖR DIG
Arbetsboken är DITT eget
arbetsmaterial och inte till för att
du ska redovisa för någon annan
vad du gjort om du inte själv vill.

Min rekommendation är att du för
anteckningar för att verkligen se
vad som händer för dig under åtta
veckor.

Lycka till med din träning!

INTROVIDEO & UPPSTARTSMÖTE
Se introvideon, fyll i din självskattning &
bekanta dig med meditationsövningarna.

1. **KURSINNEHÅLL VECKA 1.**
Medveten närvaro, Intention med din
träning, Motstånd & Hinder.

2. **KURSINNEHÅLL VECKA 2.**
Din andning & Ta makten över ditt liv med
mindfulness.

3. **KURSINNEHÅLL VECKA 3.**
Kropp, Tanke & Känsla. Vår kropp är vårt
varningssystem.

4. **KURSINNEHÅLL VECKA 4.**
Avsikt, Uppmärksamhet & Attityd. Att rikta
sin uppmärksamhet på ett speciellt sätt.

5. **KURSINNEHÅLL VECKA 5.**
Hur kan vi använda verktyget S O A S?

6. **KURSINNEHÅLL VECKA 6.**
Lugnare med Mindfulness, Minska Oro &
Stress. Hjärnan och Mindfulnesssträning.

7. **KURSINNEHÅLL VECKA 7.**
M B S R - Mindfulnessbaserad
Stressreduktion.

8. **KURSINNEHÅLL VECKA 8.**
Backspegel. Reflektion & Din rutin för
fortsatt träning.

SJÄLVSKATTNING 1.



VÄLKOMMEN !

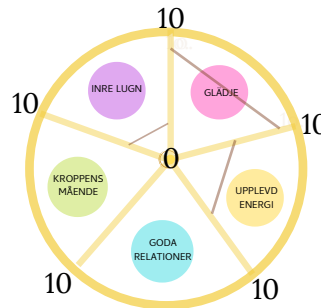
- Sätt dig i lugn och ro och gå igenom olika områden i ditt liv.
- Skatta var du själv känner att du befinner dig på skalan 1-10 i varje område, där 1 är lägst och 10 är högst (det önskvärda).
- Dra ett rakt streck i varje tårtbit från den siffra du kommer fram till och se ditt nuläge växa fram i hjulet. Färglägg gärna.

KURSSTART

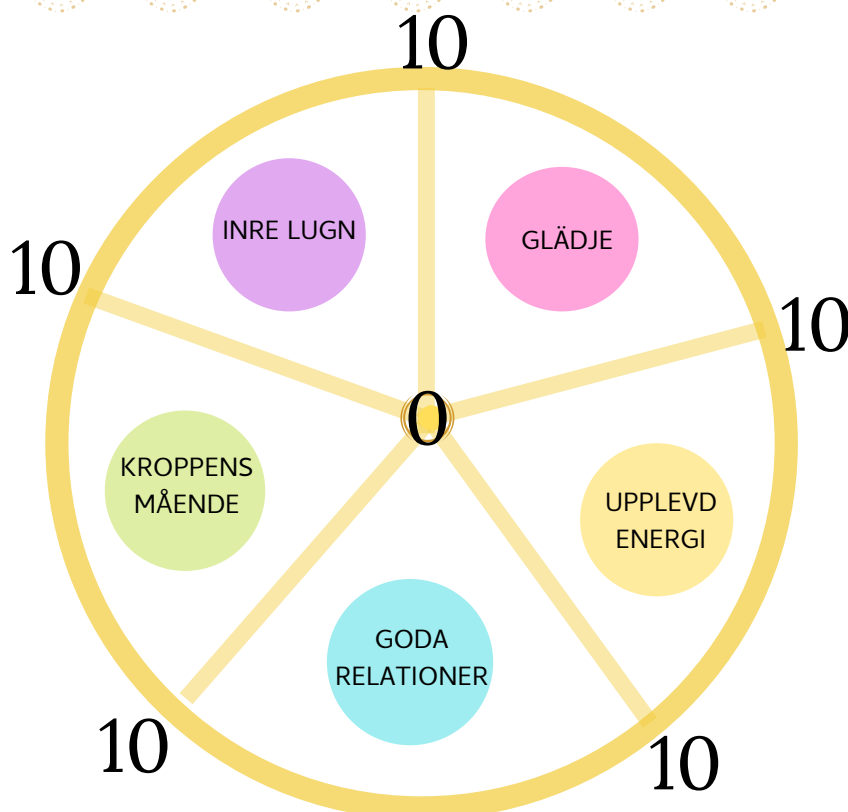
Fundera över din situation idag och hur du upplever olika områden i livet.

Exempel

- Inre lugn - 3
- Glädje - 9
- Upplevd energi - 5



Fyll gärna i trekanten som du får i varje ruta med färg så det blir tydligare.



VECKA 1.



VÄLKOMMEN !

- Titta på videon till lektion 1.
- Gör din dagliga övning varje dag.
- Träna medveten närvaro genom att lyssna på mindfulness-meditationerna. Välj minst en ljudfil per dag och jag rekommenderar att du denna vecka gör kroppsskanning tre gånger under veckan.

Lycka till med din träning!

1.

KURSSINNEHÅLL VECKA ETT

Medveten närvaro, Intention med din träning, Motstånd & Hinder.

EGNA NOTERINGAR



	Kropps- skanning	Andnings- ankare	Andrum	Stanna upp	Andetaget	Koncentrations- övning
Måndag						
Tisdag						
Onsdag						
Torsdag						
Fredag						
Lördag						
Söndag						