

Pressinbjudan 2008-06-11

### **Inbjudan till pressträff 26 juni – Upplev Mindfulness på Österlen!**

**KRG Skåne** bjuder in press till gårdshotellet **Sköllen** den 26 juni för att berätta om Mindfulness.

Under pressträffen får ni prova på den berömda russinövningen, tankeövningar och lära er varför Mindfulness är en fungerande stresshanteringsstrategi. Vi bjuder på förmiddagskaffe.

Mindfulness ses som det senaste inom området för KBT (kognitiv beteendeterapi) och får stöd i forskningen som en effektiv metod mot både ångest och depression.

Under sommaren kommer KRG Skåne anordna Mindfulnesskurser på Österlen 10-11 juli, 26-27 juli samt 9-10 augusti. Kurserna är öppna för alla och inga förkunskaper krävs. För mer info om Mindfulness och anmälan gå in på [www.krgskane.se](http://www.krgskane.se)

Kursledare är **Helena Kubicek**, leg psykolog, KBT- psykolog, författare, känd från Fråga Doktorn mm. Helena Kubicek har arbetat med Mindfulness såväl inom privat som offentlig sektor.

DAG OCH TID: torsdag 26 juni kl 09.00-10.30

PLATS: Sköllen Gårdshotell 3 km söder om Simrishamn

OSA: senast måndag 24 juni till [peter.boy@krgskane.se](mailto:peter.boy@krgskane.se), tfn 0735 27 00 80