



MINDFULNESS

**Mindfulness Meditation-gruppen fortsätter år 2026
med start onsdagen den 7 januari.**

Vi träffas varannan onsdag kl 16.00-17.00

Plats: Hertz Minne

**Söndrum Hovgård 345 (kör förbi Söndrums Kyrka,
parkering och ingången finns på baksidan av huset)**

Kostnad: 100 sek.

**Hjärtligt välkommen till att träna på att vara
medvetet närvarande i nuet!**

Behövs ingen anmälan, bara drop-in!

Esther Sanders (Leg. Psykolog)

Datum (onsdagar jämna veckor):

**7/1, 21/1, 4/2, 18/2, 4/3, 18/3,
1/4, 15/4, 29/4, 13/5, 27/5, 10/6.**

Amadeus
KLINIKEN





Kära Mindfulness-deltagare!

Nu har jag fått till datum och tider för vår Mindfulness Meditation vårterminen 2026. Jag hoppas såklart att ni vill delta igen vid dessa tillfällen och det är bara att droppa in.

Väl mött!

Hjärtligt välkomna till mina mindfulness-sessioner !

Varma kramar, Esther Sanders

Leg. psykolog



Vad är Mindfulness?

Det engelska begreppet mindfulness går inte exakt att översätta till svenska, men när det översätts brukar vi använda uttrycket "medveten närvaro".

Mindfulness är ett förhållningssätt som handlar om att leva i större medvetenhet om sig själv och det som finns omkring just nu. Ofta är vi inte helt närvarande i nuet. Våra tankar drar oss bort ifrån det som finns här och nu till det förflutna eller till framtiden. Det kan vara både orostankar och grubblerier eller dagdrömmar och planerande. Med mindfulness kan vi träna vår förmåga att observera strömmen av tankar, att släppa taget om tankarna och medvetet styra vår uppmärksamhet.

Mindfulness har sina rötter inom buddismen. Här i väst har vi skalat bort de religiösa dragen och använder mindfulness både för att nå ökat välbefinnande och i behandling vid till exempel stress och nedstämdhet.

Vad är Mindfulness bra för?

En del av mindfulness är att förstå hur vi reagerar och varför. Genom att bli medvetna om vårt sinnes sätt att fungera, kan vi få större frihet att välja hur vi agerar i olika situationer.

Syftet med mindfulness är inte avspänning eller att få stopp på tankar. Däremot så bidrar träningen i mindfulness för många till ett ökat lugn och ett ökat välbefinnande.

Det finns mycket forskning om mindfulness. Forskningen visar bl.a. att mindfulness har flera positiva effekter vid exempelvis stress, oro, nedstämdhet och smärta. Forskningen visar också att när vi utövar mindfulness, så känner vi högre grad av lugn och välmående.