

[Ola Schenström intervjuad på SvD Idagsida](#) **MINDFULNESS**

Postat av: GV

Posted on : 07-05-19 12:00:30

I onsdags, den 16 maj, under rubriken Hjärnkoll, på Svenska Dagbladets Idagsida, berättar Ola om Mindfulness, under rubriken "Hjärnan mår bra av stilla fokus".
Gå in på www.svd.se/idag och läs Olas tankar och förslag om hur du tränar Medveten närvaro.

Olas bok "Mindfulness i vardagen" kommer ut på Vivas förlag lagom till Bokmässan i september.

Ola kommer till Gävle 18 september och föreläser om "Hälsofrämjande ledarskap och arbetsplatser" för speciellt inbjudna V-chefer/ledare under förmiddagen, på Gävle Konserthus. Under eftermiddagen kan alla intresserade - allmänhet, personal och studenter, lyssna till Mindfulness -baserad stressreduktion- hur du minskar stressnivån i din vardag, med Medveten närvaro. Se inbjudan, som fil till denna artikel samt till artikeln om Ola Schenströms föreläsning i Gävle 18 september -07.