Ola SchenstrÃ¶m intervjuad pÃ¥ 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".Â
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.Â

Ola kommer till Gävle 18 september och föreläser om "Hälsofrämjande ledarskap och arbetsplater" för speciellt inbjudnaÂ 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 sressnivån i din vardag, med Medveten närvaro. Se inbjudan, som fil till denna artikel samt till artikelnÂ om Ola Schenströms föreläsning i Gävle 18 september -07.