

Introduktion till Mindfulness

Vill du upptäcka vad mindfulnesssträning kan ge dig och din organisation? Vi erbjuder utmanande och insiktsgivande föreläsningar, workshops och seminarium där ni som deltagare har en aktiv roll och får med er både kunskap om modern hjärnforskning samt effektiva tekniker för att öka er stresstålighet, koncentrationsförmåga och känslomässiga kompetens.

Vår föreläsare och seminarieledare Albin har under de senaste åren blivit anlitad av åtskilliga organisationer. Allt ifrån företag och ideella föreningar till universitet och gymnasium har erbjudit sina anställda, sina medlemmar och sina studenter en introduktion till mindfulness.

Tack vare Albins bakgrund som teknisk fysiker samt nuvarande studier inom psykologi har han djup förståelse för den forskning som finns inom området. Genom sin förmåga att förklara komplex vetenskap på ett lättbegripligt sätt kan deltagarna förstå forskningen och dra nytta av den i sitt eget liv.

Inte minst så kan de kraftfulla men samtidigt enkla mindfulnessövningarna ge resultat på bara några minuter.

Då han själv har personlig erfarenhet av utbrändhet och stress och kan prata öppensinnat om sina egna motgångar och hur mindfulness hjälpt honom överkomma dessa lämnar föreläsningen sällan någon oberörd.

”Universeum AB anlidade Albin för en mycket uppskattad föreläsning om hjärnan och mindfulness. Föreläsningen var både informativ och interaktiv och Albin väldigt inspirerande som föreläsare eftersom han ger intrycket av att han lever som han lär vilket gör att det han förmedlar känns genuint.”

—Juana Fosshammar, Universeum AB

I introduktionen ingår:

- ✓ Kraftfulla mindfulnessövningar
- ✓ Som ger fokus, lugn och insikter
- ✓ Inspirerande modern forskning
- ✓ Tankeväckande reflektioner
- ✓ Instruktioner för fortsatt träning

Mindfulnessintroduktionen är skalbar både för mindre team och stora event. Den går att anpassa både för företagskickoff, som frukostföreläsning såväl som till teambuilding och konferenser.

Kontakta oss för mer information & bokning:

Albin Hagberg Medin

0730-63 18 29

Albin@modernmindfulness.se



Albin Hagberg Medin är grundaren av Modern Mindfulness AB. Han har examina i Teknisk Fysik och forskningserfarenhet inom plasmafysik. Därefter bytte han helt inriktning till psykologi och mindfulness.

Han är nu utbildad beteendevetare på Göteborgs Universitet, har deltagit i forskarkonferens på Stanfords Universitet och är certifierad mindfulnessinstruktör. Sedan 2012 har han hållit mindfulnesskurser i Göteborg och han skriver nu sin första bok om mindfulness och modern forskning.

”Vi på Göta Studentkår erbjöd en föreläsning med Albin om mindfulness och psykologi till de nyintagna studenterna. Intresset var så stort att vi fick boka en hörsal på universitet. Jag deltog själv på föreläsningen för att få en bild av vad mindfulness är och hur det påverkar människor. Albin blandade spännande fakta med suveräna övningar som gav ett grymt helhetsintryck av föreläsningen. En väldigt bra introduktion i Mindfulnessvärlden!”

—Andreas Abrahamsson, Ordförande Göta Studentkår