



המרכז הרפואי תל-אביב
ע"ש סוראסקי
איכילוב

לעצור לרגע, לנשום ולגלות עולם חדש של שקט פנימי

לאור ההיענות הגדולה והצלחה של 11 קורסים, אנחנו פותחים קורס נוסף של מבוא לתרגול מיינדפולנס, המסייע בהתמודדות עם לחץ וחרדה ולהשגת תחושה של שקט ויציבות פנימיים. הקורס בהנחיית **מולי גלזר**, מנחה מוערך ומנוסה זכה לשבחים רבים ממשתתפי הקורסים הקודמים.



המפגשים יתקיימו בימי ראשון בין 15:30-17:00, במלר"ם.

מועדים:

26.1
מפגש 5

19.1
מפגש 4

12.1
מפגש 3

5.1.25
מפגש 2

29.12.24
מפגש 1

<< להרשמה לקורס >>

* הקורס מוצע לצוותי ביה"ח מתוך הכרה בעומס, השחיקה והמתח המאפיינים את התקופה הזו ועל כן הקורס ניתן ללא עלות ושעות התרגול נכללות במניין שעות העבודה, כחלק מפרויקט של מרכז סגול למוח ותודעה - אוניברסיטת רייכמן.
* לפני הרשמה וודאו שתוכלו להגיע לכל המפגשים.
* מפגשי הקורס יתקיימו בחדר VIP במלר"ם - בניין סמי עופר קומה מינוס 1.

בברכה,

ד"ר רות לוינסון, מומחית ברפואה פנימית וגריאטריה במרפאת פנימית מיינצת, מתרגלת מיינדפולנס ותיקה
כרמית כהן, מנהלת יחידת חוסן איכילוב