



# Mindfulness för vuxna med autism

I den här kursen lär du dig olika meditationsövningar och lättare yoga för att hantera stress och oro. Övningarna är anpassade för personer med autism utan intellektuell funktionsnedsättning. Kursen består av nio träffar.

Kursen pågår under nio veckor med en träff i veckan. Träffarna är 2,5 timme, utom en som är mellan 4-6 timmar. Det är fem till tio deltagare.

Målet är att du efter kursen ska kunna göra övningarna regelbundet på egen hand för att minska din upplevelse av stress.

Kursen bygger på metoden ”Mindfulnessbaserad stressreduktion” (MBSR).

För att delta behöver du:

- vara 18 år eller äldre
- ha en diagnostiserad autism utan intellektuell funktionsnedsättning
- ofta uppleva stress i vardagen
- inte ha allvarlig psykisk ohälsa
- kunna delta i grupp.

När du anmält intresse att delta blir kallade till ett möte. Då får du veta mer om kursen och vi bedömer om det är en kurs som passar dig.

*Mindfulness för vuxna med autism* anordnas på olika mottagningar under året inom Habilitering & Hälsa.

## Mer information

[habilitering.se/kurskatalog](https://habilitering.se/kurskatalog)

Skanna QR-koden för att komma till webbsidan.

