



## MINDFULLNESS tillsammans med hundar 2019

**I mitt jobb** möter jag många som behöver stöd för att lära sig samla tankarna, tåla störningar, hålla fokus och slappna av. Detta kan vara särskilt svårt i situationer som pockar och stressar. För några år sedan började jag använda min hund i dessa träningar. Det fick fantastiskt gott mottagande.

Att se en hund slappna av är avslappnande. Att stå ut med att en hund inte slappnar av upplevs ofta som påfrestande och stressande. Att lära sig att slappna av trots att omgivningen inte är så som vi önskar, är målet med stresshantering.

**Så hände det som inte fick hända**, min hund fick en allvarlig sjukdom som gjorde honom reaktiv och orolig. Han gick på hård medicinering och blev en spillra av sig själv. Bland de få gånger som han verkligen var lugn ute bland andra, var när han fick vara med när jag arbetade med en stresshanteringsgrupp. Han var bra för deltagarna och de för honom.

**Du som skulle vilja vara med och träna mindfulness tillsammans med hundar** tar med dig en hund om du vill (du är välkommen även om du själv inte har en hund med dig). Du tar med en stol eller filt och kläder efter väder. Vi är utomhus och sitter stilla i nästan en timme. Alla hundar hålls kopplade och det råder strikt hundföransvar. Ingen hund hälsar på någon, vare sig människor eller hundar.

Jag som håller i dagen är inte hundtränare. Jag arbetar med stresshantering och mental träning för idrottare och andra som vill kunna fokusera och behålla lugnet i pressande situationer. Detta gör jag mer än gärna tillsammans med mina egna och andras hundar. Jag är utbildad i mindfulness av professor Jon Kabat-Zinn och även utbildad mental tränare av Lars-Eric Uneståhl och jag är doktor i psykologi.

Jag arrangerar tillfällen löpande i Stockholm och i Trosa med omnejd. Hör av dig så berättar jag när nästa tillfälle är. Deltagandet kostar 150 kr/person.

Hälsningar

Heléne Thomsson

Kontaktuppgifter hittar du på hemsidan: [www.thomssonpartners.se](http://www.thomssonpartners.se)