**Skepparholmen Nacka vill ge stressfri vardag med mindfulness**

**Utvalda söndagar med start den 19 januari erbjuder Skepparholmen Nacka mindfulness i samarbete med Marie Ryd, dr i medicinsk vetenskap. Marie Ryd har lång erfarenhet som instruktör och ledarskapsutvecklare med mindfulness som viktigt verktyg.**

– Med mindfulness vill vi ge våra gäster metoder för att minska stress och öka sin livskvalitet, säger Agneta Ferséus, spachef på spa- och konferenshotellet Skepparholmen Nacka.

Mindfulness handlar bland annat om sinnesnärvaro och resultatet av en daglig kort träning som bidrar till bättre livskvalitet, lägre stress och ökad förmåga till fokus.

– Genom att vara medvetet närvarande i nuet kan man bli friare att välja hur man vill förhålla sig till det som sker, säger Marie Ryd.

På Skepparholmen kommer Marie att berätta mer om den hjärnforskning som ligger bakom mindfulness och ge övningar som deltagarna kan ta med sig hem. Som chefredaktör och grundare av forskningsinformationstjänsten Holone håller Marie Ryd sig uppdaterad när det kommer till skärningspunkten mellan social och kognitiv neurovetenskap, ledarskap och mindfulness. Här kan du läsa mer om Marie Ryd: [www.holone.se](http://www.holone.se)

Under vistelsen på Skepparholmen får deltagarna även prova på Mindfulnessyoga samt koppla av på det nya Skandinaviska spa som ligger precis vid inloppet till Stockholm.

Mycket har hänt på spa- och konferenshotellet Skepparholmen Nacka senaste året. Arbetet med att förnya anläggningen har skett på alla nivåer och har pågått i drygt ett år. Med nytt namn och profil, en utvecklad verksamhetsinriktning med hälsa, omtanke och personligt bemötande i centrum samt en ny spa- och relaxavdelning står Skepparholmen Nacka nu redo att presentera sina nyheter för weekendbesökare och konferensgäster

*För ytterligare information, vänligen kontakta:  
Eva Suits, Marknads- & PR-chef, Skepparholmen Nacka, 08 - 747 65 76,* [*eva.suits@skepparholmen.se*](mailto:eva.suits@skepparholmen.se)

Läs mer på [www.skepparholmen.se](http://www.skepparholmen.se) eller [www.skepparholmen.se/se/spa/spapaket/sondag-mandag-mindfulness-och-spa](http://www.skepparholmen.se/se/spa/spapaket/sondag-mandag-mindfulness-och-spa)

*Endast 20 minuter från Stockholm Citys dundrande puls finns här enastående förutsättningar att skapa en naturnära vistelse som stärker kropp, sinne och själ. Mycket av inspirationen till Skepparholmen Nackas erbjudande har också hämtats från den natursköna omgivningen och platsens omvittnade attraktivitet som sträcker sig långt tillbaka i historien.*

***Högupplösta bilder finns att hämta på:*** [***www.skepparholmen.se/se/press/pressbilder***](http://www.skepparholmen.se/se/press/pressbilder)