

”Du är inte din smärta”

– boken som bekräftar ny forskning om mindfulness och smärtbehandling

Välkommen till en webbaserad pressträff om boken *Du är inte din smärta – ett bättre liv med mindfulness* som släpps den 7 november. Författaren **Staffan Portin** berättar om sin långa resa från att ha varit ”icke rehabiliteringsbar” till att idag leva ett aktivt liv.



Staffan Portin debuterar med boken *Du är inte din smärta – ett bättre liv med mindfulness*.

Pressträffen inneåller följande punkter:

- Presentation av författaren och boken
- Aktuell forskning inom mindfulness och långvarig smärta
- Kort övning
- Frågestund

Medverkar gör även läkaren och mindfulnessexperten Ola Schenström.

Tid och plats

Pressträffen äger rum online **den 14 november** klockan **10.00-10.45**

Anmälan

Anmälan görs på följande länk: [ANMÄLAN PRESSTRÄFF](#)

Mer information

[Pressmeddelande](#)

Aktuell forskning

[Dr Ola Schenström om långvarig smärta och mindfulness mekanismer](#)

[Mindfulness effekter vid smärta är inte placebo visar ny hjärnforskning](#)

[Ny studie om ångest och mindfulness](#)

Kontakt

[Författaren Staffan Portin](#)

Telefon: +358503284822

E-post: staffan.portin@multi.fi

Hemsida: www.s-balans.fi

[Dr Ola Schenström](#)

www.mindfulnesscenter.se

[Divinamedia Publishing](#)

E-post: press@divinamedia.se

www.divinamedia-publishing.se