

EVIDENSBASEREDE MINDFULNESS MBSR FORLØB

i Vejle Blegbanken 3C i Huset "Indblik og Udsyn".

Et forløb, der kan hjælpe dig, hvis du føler dig presset og stresset i en hverdag med mange krav og forandringer – få overskud og ro.

Der udbydes 2 forløb identiske med 8-ugers programmet, der anvendes hos Dansk Center for Mindfulness ved Århus Universitet, hvor jeg er uddannet i mindfulness (MBSR).

Du kan læse mere på mindfulness.au.dk.

Din-styrke.dk
Be Mindful

START MANDAG UGE 8

HOLD 1 Kl. 14 – 16.30

HOLD 2 Kl. 17 – 19.30

Dato: 20. og 27. februar - 6., 13., 20., og 27. marts – 3. og 18. april
samt en fordybelsesdag lørdag d. 1. april kl. 10 – 16.

Max. 14 deltagere

Målet er, at deltagerne kan forebygge og opleve mindre stress samt mere trivsel og livsglæde – både i privat- og arbejdslivet. At give mere ro til at agere i et liv, der konstant vil være under forandring.

Med mindfulness vil du blive i stand til at træne dig selv i at være fuldt til stede i nuet og samtidig registrere dine reaktionsmønstre og din vanetænkning, og dermed gøre det lettere at prioritere og fokusere på det vigtige uden at blive negativ påvirket i form af stress.

FORBEREDELSE

Du skal selv medbringe liggeunderlag, pude og tæppe.

Du skal være indstillet på en daglig træningstid på 45 minutter.

Træningen består af guidede meditations- og yoga-øvelser.

Pris for 8-ugers kursus inkl. trænings-CD og undervisningsmateriale:

Kr. 4200,- inkl. moms for private

Kr. 4200,- excl. moms for private - og offentlige virksomheder

TILMELDING

Tilmeld dig på mindful@din-styrke.dk senest d. 3. februar og medsend en kort motivation for din deltagelse.

Hvis du har spørgsmål, så ring eller skriv meget gerne
med venlig hilsen

MBSR-lærer Alice Kjeldsen