

Mindfulness MBSR forløb

i Fredericia

– 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 -

Kursusstart uge 35 - 2017

8 onsdage 30/8 – 6/9 – 13/9 – 20/9 – 27/9 – 4/10 – 11/10 – 25/10 (obs. minus uge 42)

kl. 16.30-19

samt lørdag den 7. oktober kl. 10 – 16

Sted

[Trinity](#) Hotel- og konference Center, 7000 Fredericia – lige ved motorvejsafkørsel 59

Målet er at deltagerne kan forebygge og opleve mindre stress og mere trivsel og livsglæde – både i privatlivet og i arbejdslivet. At give mere robusthed 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.

At lære at være i tilstede i nuet – at være opmærksom lige NU - kræver daglig træning. Træningen på kurset består af guidede meditations- og yoga-øvelser.

Forløbet følger principperne i det 8-ugers program, der anvendes hos Dansk Center for Mindfulness ved Århus Universitet. Du kan læse mere her <http://mindfulness.au.dk/>

Forberedelse

Du skal selv medbringe liggeunderlag, pude og tæppe.

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

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

Kr. 4200 incl. moms for private

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

Instruktør

Alice Kjeldsen - Hjemmeside www.din-styrke.dk, mobil 23309404

Alice er tidligere afdelings- og oversygeplejerske i Region Syddanmark.

Alice er uddannet i mindfulness baseret stress reduktion (MBSR) på Århus Universitet.

Tilmelding

Tilmeld dig på mindful@din-styrke.dk senest den **1. august 2017**