

Mindfulness MBSR forløb i Fredericia

Mindful baseret stress reduktion
Torsdage uge 35 - 43

Forløbet er først og fremmest for lærere og pædagoger, som ønsker modul 1 i efteruddannelsen "Mindfulness-i-skolen", og som ønsker hjælp til at få overskud og ro i en presset og stresset hverdag med mange krav, udfordringer og forandringer.

Hvorfor

Målet er, at den enkelte deltager lærer at forebygge stress og at opleve mere trivsel og livsglæde – både i privatlivet og i arbejdslivet. At få flere færdigheder til at agere i et liv, der konstant vil være under forandring.

Hvordan

Med mindfulness vil du blive i stand til at træne dig selv til at være fuldt tilstede 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 af stress.

At lære at være til stede i nuet

- at være opmærksom lige NU
- kræver daglig træning.

Træningen består af guidede meditations- og enkle yogaøvelser.

For mere info, skriv eller ring meget gerne til Alice på mindful@din-styrke.dk eller mobil 23309404

Forberedelse

Ingen.

Medbring gerne eget liggeunderlag, pude og tæppe.

Kursusstart uge 35 – 2018

Torsdage: 30/8 – 6/9 – 13/9 – 20/9 – 27/9 – 4/10 – 11/10 – 25/10

Tid: kl. 16.30 – 19 (første gang dog til kl. 19.30)

Lørdag: 6/10 kl. 8.30 – 15.00

Obs. ingen undervisning i uge 42

Undervisere

Alice Kjeldsen, MBSR-lærer, sygeplejerske, master i humanistisk sundhedsvidenskab

Lotte Dohn Rix, Iyengar yogalærer, BA i Uddannelsesvidenskab

Sted

Trinity, Hotel - og Conferencecenter
Gl. Færgevej 13, 7000 Fredericia

Pris

Kr. 3500 ex. moms

Prisen inkluderer 8-ugers kursus, lydfiler og undervisningsmateriale

Deltagerantal:

MAX 15 deltagere, først til mølle. Venteliste derefter.

Tilmeld dig nu

Du tilmelder dig forløbet ved at sende en e-mail til Alice på mindful@din-styrke.dk - senest 28. juni 2018