

Mindfulness MBSR forløb i Kolding

Mindful baseret stress reduktion
Tirsdage uge 38-46

**Forløbet kan hjælpe dig til at få
overskud og ro, hvis du føler dig
presset og stresset i en hverdag
med mange krav og forandringer.**



Målet er, at den enkelte lærer at forebygge og at opleve mindre stress og mere trivsel og arbejdsglæde – både i privatlivet og i arbejdslivet. At få flere færdigheder til at agere i et liv, der konstant vil være under forandring. Med mindfulness vil du blive i stand til at træne dig selv til 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 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 yoga-øvelser.

For mere info skriv eller ring meget gerne til

Alice: E mindful@din-styrke.dk eller T 23309404

Conni: E conni.einfeldt@gmail.com eller T 29259776

Forberedelse

Medbring liggeunderlag, pude og tæppe.

Kursusstart uge 38 – 2018

Tirsdage: 18/9, 25/9, 2/10, 9/10, 23/10, 30/10, 6/11, 13/11

Tid: Kl. 19 – 21.30 (til kl. 22 første gang)

Lørdag: 3/11 kl. 8-15

obs. ingen undervisning i uge 42

Undervisere

Conni Einfeldt, MBSR-studerende, kok, psykoterapeut og vejleder i sund livsstil.

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

Sted

Bramdrupdam Sports- & Mødecenter
Bramdrup Skovvej 110, 6000 Kolding

Pris

Kr. 3500 ex. moms for private

Kr. 4000 ex. moms for virksomheder

Prisen inkluderer 8-ugers kursus,
Lydfiler og undervisningsmateriale

Tilmeld dig nu

Du tilmelder dig forløbet ved at sende en e-mail til Conni på conni.einfeldt@gmail.com – senest 20. august

DIN STYRKE

Forløbet følger principperne i det 8-ugers Program, der anvendes hos Dansk Center for Mindfulness ved Århus Universitet. Læs mere på www.mindfulness.au.dk

Forløbet er adgangsgivende til:
Efteruddannelsen "Mindfulness-i-skolen.dk"
samt til MBSR uddannelsen Århus Universitet