

Mindfulness MBSR forløb i Sønderborg

Mindful baseret stress reduktion
Mandage uge 39-48

Forløbet er for lærere og pædagoger, som ønsker modul 1 i efteruddannelsen "Mindfulness-i-skolen" og for andre, som ønsker hjælp 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 på mindful@din-styrke.dk eller mobil 23309404

Forberedelse

Medbring liggeunderlag, pude og tæppe.

Kursusstart uge 39 – 2018

Mandage: 24/9, 1/10, 8/10, 22/10, 29/10, 5/11, 19/11, 26/11

Tid: kl. 16 – 18.30 (første gang dog til kl. 19)

Lørdag: 17/11 kl. 10-16

obs. ingen undervisning i uge 42

Undervisere

Alice Kjeldsen, MBSR-lærer, sygeplejerske, master i humanistisk sundhedsvidenskab
Kari Bjerke, mindfulness-instruktør, socialrådgiver og psykoterapeut

Sted

Fælleshuset, Ahlmann Skolen, Sønderborg,

Pris

Kr. 3500 ex. moms

Prisen inkluderer 8-ugers kursus, Lydfiler og undervisningsmateriale

Tilmeld dig nu

Du tilmelder dig forløbet ved at sende en e-mail til Alice på mindful@din-styrke.dk - senest 27. august

DIN STYRKE

Forløbet følger principperne i det 8-ugers MBSR program, der er udviklet på University of Massachusetts's Medical School

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