

## Mød underviserne



### **Conni Einfeldt**

MBSR-lærer  
Psykoterapeut  
Kok & vejleder i sund livsstil

T 29 25 97 76

E [conni.einfeldt@gmail.com](mailto:conni.einfeldt@gmail.com)



### **Alice Kjeldsen**

MBSR-lærer  
Sygeplejerske  
Master humanistisk  
Sundhedsvidenskab

T 23 30 94 04

E [mindful@din-styrke.dk](mailto:mindful@din-styrke.dk)

# Mindre stress Mere velvære

med MBSR  
Mindful Baseret Stress Reduktion

Deltag i otte ugers Mindfulness/MBSR kursus  
Bramdrupdam Sports- & Mødecenter, Kolding

Opstart uge 8

Begrænset antal pladser

## Er du ramt af hverdagsstress?

I vores hverdag er der konstant noget, der kræver vores opmærksomhed. Det gør det svært at være til stede i nuet. Tænker vi på for mange ting på én gang, bliver vi stressede. Det kræver træning at lære at være i det nu, som er.

## Skab en stressfri zone

På dette kursusforløb lærer du en række teknikker, som gør det lettere for dig at agere i et liv, der er under konstant forandring.

Du bliver:

- Opmærksom på egne reaktionsmønstre
- Udfordret på dine vaner
- Bedre til at prioritere
- Bedre til at fokusere

Ved brug af teknikker fra MBSR programmet trænes din evne til at være til stede i øjeblikket.

Du bliver guidet i mindfulness teknikker som åndedrætsøvelser og bodyscan samt øvelser til at håndtere tanker og følelser. Kurset omfatter også stress fysiologi, psykologi og kommunikation.

## MBSR står for Mindful Baseret Stress Reduktion.

Effekten af de teknikker, du lærer på kurset, er dokumenteret af grundig forskning bl.a på Århus Universitet. Læs mere om MBSR på

[www.mindfulness.au.dk](http://www.mindfulness.au.dk)

## Kursusstart uge 8 – 2019

Undervisning tirsdage i uge 8 – 15 fra kl. 18.30-21.00\*

Undervisning lørdag den 30-3 fra kl. 8-15

\* Første gang undervises til kl. 21.30

## Sted

Bramdrupdam Sports- & Mødecenter  
Bramdrupskovvej 110, 6000 Kolding

## Pris

Kr. 3500,00 ex moms for private.

Kr. 4200,00 ex moms for virksomheder

Inkluderet i prisen er undervisning, lydfiler (downloades) samt skriftligt undervisningsmateriale.

## Tilmelding

Send en mail til underviser Alice Kjeldsen på [mindful@din-styrke.dk](mailto:mindful@din-styrke.dk) .

Ring gerne til Conni på

tlf. 29 25 97 76 eller Alice på tlf. 23 30 94 04, hvis du vil vide mere.

Der lukkes for tilmelding ved 15 deltagere.

Tilmeldings frist er d.18-1-2019

*Bemærk: Gennemført kursus giver adgang til efteruddannelsen [Mindfulness-i-skolen.dk](http://Mindfulness-i-skolen.dk) og til MBSR uddannelsen på Århus Universitet.*