

# Mindfulness MBSR forløb i Kolding

Mindful baseret stress reduktion  
**Tirsdage uge 8-16**

**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 livsglæde – 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 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 tilstede i nuet – at være opmærksom lige NU – kræver daglig træning.

Træningen består af guidede meditations- og enkle yoga-øvelser.

## **Kursusstart uge 8 - 2017**

Tirsdage: 20/2, 27/2,

6/3,13/3,20/3,3/4,10/4,17/4

Tid: Kl. 19 – 21.30

(til kl. 22 første og sidste gang)

Lørdag: 7/4 kl. 8-15

## **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

## **Forberedelse**

Medbring liggeunderlag, pude og tæppe.  
Personlig træningstid på 45 minutter dagligt.

## **Pris**

Kr. 3500 excl. moms

Prisen inkluderer 8-ugers kursus

inkl. lydfiler og undervisningsmateriale

## **Tilmeld dig nu**

Du tilmelder dig forløbet ved at sende en e-mail til Alice på [mindful@din-styrke.dk](mailto:mindful@din-styrke.dk)

Tilmelding senest den 11. februar

## **DIN STYRKE**

Forløbet følger principperne i det 8-ugers program, der anvendes hos Dansk Center for Mindfulness ved Århus Universitet.  
Læs mere på [mindfulness.au.dk](http://mindfulness.au.dk)

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