

Evidensbaseret Mindfulness MBSR forløb

i Fredericia

– et forløb der kan hjælpe dig, hvis du føler dig presset og stresset i en hverdag med mange krav og forandringer – få overskud og ro.

Kursusstart uge 3 - 2017

8 tirsdage 17/1 - 24/1 - 31/1 - 7/2 - 21/2 - 28/2 - 7/3 - 14/3 kl. 17-19.30
samt lørdag den 4. marts kl. 10 - 16

Sted

[Trinity](#) Hotel- og konference Center, 7000 Fredericia – lige ved motorvejsafkørsel 59

Målet er at deltagerne kan forebygge og opleve mindre stress og mere trivsel og livsglæde – både i privatlivet og i arbejdslivet. At give mere robusthed 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 i tilstede i nuet – at være opmærksom lige NU - kræver daglig træning. Træningen består af guidede meditations- og yoga-øvelser.

Forløbet følger principperne i det 8-ugers program, der anvendes hos Dansk Center for Mindfulness ved Århus Universitet. Du kan læse mere her <http://mindfulness.au.dk/>

Forberedelse

Du skal selv medbringe liggeunderlag, pude og tæppe.

Du skal være indstillet på en daglig træningstid på 45 minutter.

Pris for 8-ugers kursus inkl. trænings-CD og undervisningsmateriale:

Kr. 4200 incl. moms for private

Kr. 4200 excl. moms for private - og offentlige virksomheder

Tilmelding

Tilmeld dig på mindful@din-styrke.dk senest den **16. december 2016**

Instruktør

Alice Kjeldsen - Hjemmeside www.din-styrke.dk, mobil 23309404

Alice er tidligere afdelings- og oversygeplejerske i Region Syddanmark.

Alice er uddannet i mindfulness baseret stress reduktion (MBSR) på Århus Universitet.