

MINDFULNESS

– mere nærvær, mindre stress

Føler du dig ofte presset i en travl hverdag, hvor du kører på autopilot, mister fokus og nærvær – så er mindfulness noget for dig. Mindfulness styrker din evne til at være i nuet og hjælper dig til bedre at kunne møde hverdagens udfordringer med ro – også i pressede situationer.

Kurset er oplevelsesorienteret, og du får redskaber, du kan bruge med det samme i din hverdag. Via meditation og andre øvelser træner du din evne til at fokusere og koncentrere dig. Du øger din bevidsthed om, hvad der sker lige nu, hvilket gør dig i stand til bedre at kunne prioritere og træffe beslutninger, som er gode for dig. Mindfulness-træningen hjælper dig også til at håndtere og forebygge stress.

Målgruppe

Alle der ønsker mere nærvær, glæde og indre ro samt mindre stress i hverdagen.

Udbytte

- Du lærer at meditere
- Du lærer at være til stede i nuet
- Du styrker din koncentrationsevne
- Du bliver bedre til at træffe beslutninger
- Du får større indre ro
- Du får konkrete redskaber til stressforebyggelse og -håndtering
- Du får simple øvelser, du selv kan lave

Form og indhold

Kurset varer 8 uger med en ugentlig mødegang á 2 timer. Dertil kommer en fordybelsesdag (en lørdag) á 5 timer. Du skal afsætte tid til meditation og øvelser mellem mødegangene – ca. 15 minutter om dagen. Kurset veksler mellem meditation, dialog, oplæg, øvelser og refleksion og bygger på det anerkendte og veldokumenterede program Mindfulness Based Stress Reduction.

Underviser

Rikke Plougsbæk er autoriseret psykolog og har arbejdet med stress i 10 år. Hun har flere års erfaring med undervisning i mindfulness og stresshåndtering for såvel grupper som enkeltpersoner. Udover mindfulness-kurser afholder Rikke individuelle stresshåndteringsforløb i Grow People, som er et psykologhus specialiseret i stress og stressbehandling.



“Kurset har givet værktøjer, jeg havde brug for – og det har virkelig virket. Det skyldes både min egen indsats og kursets kvaliteter”.

“Kurset gav mig en ny måde at være og leve på. Jeg øver mig hver dag i at være mere til stede i både de små og store ting – og det hjælper. Der blev skabt et trygt miljø på en uformel måde”.

Tid	Hver tirsdag fra d. 2. maj til d. 20. juni 2017 kl. 17.00-19.00 (8 tirsdage) og en fordybelsesdag lørdag den 26. august 2017 kl. 10.00-15.00.
Sted	København (adresse oplyses senere).
Pris	Kr. 4.400,- for privatpersoner. Kr. 4.900,- ex. moms for virksomheder. Prisen dækker kursusafgift, kursusmateriale inklusiv lydfiler samt let forplejning (kaffe, te, vand og frugt).
Tilmelding	Pr. e-mail til info@growpeople.dk . Der er et begrænset antal pladser. Tilmelding er bindende. Såfremt du bliver forhindret i at deltage, kan du overdrage din plads til en anden.
Kontakt	Har du spørgsmål, ring 27 12 13 53 eller mail til rikke@growpeople.dk .