

Mindfulness som metode og teknik kan bruges til at give:

- Ro i tanker og følelser - gøre dig bedre til at håndtere smertefulde tanker og følelser.
- Større fred og ro med dig selv og andre.
- Større selvaccept og selvomsorg.
- Øget koncentration og effektivitet i hverdagen.
- Reduktion af stress.
- Lindring af smerter eller styrke evnen til bedre at udholde smerter.
- Større engagement og større livsglæde.

Kurset

Kurset er meget praktisk og håndgribeligt.

Du får personlig erfaring med effekten af mindfulness-meditation og yoga, bl.a. hvordan de indbyggede strategier giver øget fokus, overblik og ro i tanker og følelser.

Du får konkrete forslag til, hvordan du kan integrere det med det samme i din hverdag.

Kurset kræver ikke, at du har et forudgående kendskab til meditation og yoga.

Du får på kurset en indføring i forskellige mindfulness-meditationer både i teori og praksis.

Undervisningen foregår som en vekselvirkning imellem øvelser og samtale om øvelserne.

Jeg knytter relevant teori til øvelserne og til, hvad der end måtte opstå i forhold til samtalerne.

Praktiske oplysninger.

Kurset løber over 6 uger med én ugentlig kursusdag og kurset afholdes i Fayence.

Kurset gennemføres som 4 personers hold mandag 10-12 eller 14-16 eller fredag 10-12.

Instruktør:

Psykolog Anne-Marie Beck-Nielsen

Pris:

350 € for 6 gange 2 timer + 2 opfyldningstimer.

Prisen er inkl. undervisningsmaterialer og CD med guidede meditationer.

Tilmelding:

mail@dansk-psykolog.com eller på telefon 04 94 76 03 37 bedst mellem kl. 9:00 og 9:30