

# MINDFULNESS - 8 UGERS FORLØB!

DIN GUIDE TIL SKÆRPET KONCENTRATION OG STØRRE OVERSKUD

## SÅDAN SKABER I TRIVSEL OG SÆNKER SYGEFRAVÆRET BLANDT DE ANSATTE!

Alle kan deltage uanset baggrund

Mindfulness er en fantastisk metode til at forebygge stress og spændinger mm og til at udvikle evnen til at være nærværende i nuet!

Teknikkerne er enkle og i praksis udfordrende og lægger vægt på praktisk anvendelse i både arbejds- og privatlivet.

## MINDFULNESS TRÆNES GENNEM:

Ro, refleksion, meditation og visualisering

**Metoden kan bruges til:**

- \*Opnå en højere livskvalitet
- \*Give øget indre ro
- \*Reducere stress
- \*Øge koncentrationen, indlæring og effektiviteten i hverdagen
- \*Give større selvindsigt
- \*Skabe bevidsthed om egne tankestrømme
- \*At kunne håndtere vanskelige situationer som stress, depression angst mm

**Tidligere deltagere udtaler:**

TANKE-FELTET  
AFHOLDER GERNE  
FORLØBET I DIN  
VIRKSOMHED, SÅ FREMT I  
ØNSKER AT VÆRE EN  
LUKKET GRUPPE!  
MIN 6 OG MAX 12  
DELTAGERE.  
  
DER STARTES OGSÅ  
HOLD OP LØBENDE I  
HOBRO!

"Jeg har lært at være mere i ro, mere til stede end før og er blevet bedre til at passe på mig selv.

Det har været et fantastisk forløb, som jeg kun kan anbefale til andre

Jette er god til at holde os i fokus med sit vindende væsen".

Lis Jensen

## MINDFULNESS ER OGSÅ FOR MÆND

Specielt mænds evne til at erkende, når symptomer på stress banker på, er gal. Der er behov for at de bliver bedre til at lytte efter deres signaler og få gjort noget ved dem i tide!

### STYRKER:

1. Du bliver gladere:
2. Hjernebarken bliver tykkere.
3. Samarbejdet mellem dine to hjernehalvdele bliver bedre.
4. Nye hjerneceller
5. "Hullerne" lappes

### NEDSÆT SYGEFRAVÆRET!

En sygemelding grundet stress og spændinger koster som min. for 2 uger kr. 65.000, men varer i gennemsnit 40 dage.  
Kilde: AS3

**For uddybende info og pris ring og forhør!**