

Mindfulness og Yoga Workshop

Lørdag d. 26. januar 2019 kl. 10.00 - 16.30

Sig farvel til stress og velkommen til nærvær og trivsel

Er der for meget fart på? For mange tanker? Bekymringer, usikkerhed, negative tanke-spiraler og stress?

Eller har du bare lyst til at lære, hvordan du skaber dig oaser af fred og ro i din hverdag?

På dette kursus lærer du forskellige meditationer indenfor mindfulness, som du kan få stor glæde af i din hverdag fremadrettet.

Indhold: Undervisningen tager udgangspunkt i teori, mindfulness-, meditations- og yoga øvelser. Træning af basismeditationer og åndedrættet. Yoga øvelser til at lære din krop at kende og mærke den.

Du lærer hvordan mindfulness og den meditative tilstand kan integreres i hverdagen, lige fra du støvsuger, børster tænder, laver kaffe, er sammen med dine kære og mange andre situationer, og dermed bidrage til et langt større overskud i hverdagen og større glæde i øjeblikket.

Mindfulness styrker: Selvindsigt, koncentration, effektivitet, robusthed, forandringsparathed, kreativitet og nytænkning.

Metoden kan bruges til: 1) Opnå en højere livskvalitet og give øget indre ro, 2) Reducere stress, 3) Øge koncentrationen, indlæring og effektiviteten i hverdagen, 4) Give større selvindsigt, 5) Skabe bevidsthed om egne tankestrømme, 6) At kunne håndtere vanskelige livssituationer som stress, angst, depression mm, 7) Få nye hjerneceller og reparer de gamle huller

Målgruppe: Kurset er både for dig, der i forvejen kender noget til mindfulness og til dig der endnu ikke har nogen erfaringer med det.

Antal pladser: Min 6 og max 15 pers. Først til mølle princippet.

Underviser: Jette K. Mortensen – Mindfulness, Mindfitness og Yoga instruktør

Sted: Klinik for Fysioterapi, Lindalsvej 15, st., 9560 Hadsund.

Pris: kr. 699 som inkluderer undervisning, undervisnings-materiale, vand, te, frugt og nødder. (Frokosten skal du selv medbringe).

Tilbud: Tag en ven/veninde med og betal i stedet kr. 550 pr. person.

Tilmelding: fysio.midtpunkt@mail.dk eller 9857 4180 senest d. 23.01.2019



"Kroppen udtrykker det,
sjælen undertrykker
Få indsigt i sundhed og sygdom
baseret på kroppens intelligens"



KONTAKT MIG PÅ TELEFON

6178 57 44