

8 ugers Mindfulness og yoga forløb

Mandag d. 4. marts 2019 kl. 19.00 - 21.30

Sig farvel til stress og velkommen til nærvær og trivsel!

Forløbet tager udgangspunkt i erfaringsbaseret læring og er ikke terapi. Det centrale er daglige øvelser i **mindfulness** meditation, - øvelser i at være bevidst nærværende.

Teknikkerne er enkle og i praksis udfordrende og lægger vægt på praktisk anvendelse i såvel dit eget liv som i dit erhvervs/arbejdsliv.

Program: Teori, erfaringsudveksling og feedback, refleksion, instruktion og træning i forskellige meditationsteknikker – liggende, gående, siddende etc., yoga øvelser.

Du vil få et stort udbytte, hvis du kan sætte tid af dagligt til at lave øvelser – 12-45 min. pr. dag. Hvis ikke, vil du stadig få en masse med dig, som du kan bruge i din travle hverdag.

Metoden kan bruges til:

- Opnå en højere livskvalitet og 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 livssituationer som stress, angst, depression mm
- Få nye hjerneceller og reparere de gamle huller

Målgruppe: Alle kan deltage uanset baggrund og livssituation

Antal pladser: Max 12 pers. pr. hold. Først til mølle princippet.

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

Sted: Hobro Medborgerhus, Skibsgade 26, 9500 Hobro. Lok. 5 eller salen.

Dato: 8 Mandage med start d. 4/3-2019. Kl. 19.00–21.30. (- uge 17 påske) – Sidste gang d. 29/04.

Pris: kr. 2.195 (værdi kr. 3.995) – (20 lekt. á kr. 100) som inkluderer undervisning, undervisningsmateriale, lydfiler, CD/Podcast og yoga videoer. Lukket FB gruppe. Efterflg. mdl. samlinger.

Tilbud: Tilmeld 2 pers. og betal i stedet kr. 1.995 pr. stk. Tilmeld 3 pers. og betal kr. 1.795 pr. stk.

Tilmeldings frist: **Hurtigst muligt – senest 28. feb.**



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



Tilmelding: Tanke-feltet jkm@tanke-feltet.dk eller 6178 5744