

Mindfulness – gruppeforløb

Opdag hvordan indre balance og afspænding kan bane vej for mere nærvær og kvalitet i kontakten med dig selv og andre.

- forløb over 8 uger – 3 timer om ugen!

Hvis du ønsker at føle mere indre ro, glæde og nærvær, hvis du har tankemylder, er trist til mode eller oplever for mange krav i en stresset hverdag, så kan dette livsnære mindfulness-forløb blive indgangen til dit fremtidige åndehul.

Mindfulness kan defineres som en bestemt måde at være opmærksom og nærværende på – en grundlæggende kvalitet i bevidstheden, som mange mennesker mister forbindelsen til.

Mindfulness er også evnen til at iagttage tanker, følelser, kropslige fornemmelser og sanseindtryk fra omgivelserne, som de kommer og går, uden forsøg på flugt eller undgåelse. Denne evne kan bringe balance, kvalitet og nærvær i livet, både i forhold til én selv og til omgivelserne.

Mindfulness kan trænes på mange forskellige måder. Resultatet er udvikling af en åben, tålmodig, accepterende indstilling og en venlig måde at være i verden på.

Gennem et forløb på 8 halve dage vil vi arbejde med en palet af forskellige veje, der på hver sin måde kan styrke personlig robusthed, forebygge stress og skabe mere livsglæde.

Du kan få stort udbytte af forløbet, uanset om du kender til mindfulness i forvejen eller ej.

Undervisningen omfatter gennemgang af mindfulness-principperne samt introduktion til afspænding, kropsscanning, energiøvelser, åndedrætstræning, guidede meditationer samt bløde stræk i let yin-yoga (alle kan være med).

Overskrifter

- Mindfulness-principper og afspænding
- Sanskontakt, åndedrættet og kroppen
- Energisystemet og nærvær
- Hjertets stemme og vidnepositionen
- Empati-udvikling og forbundethed



Undervisningen vil forløbe som en vekselvirkning mellem oplæg, instruktioner, guidning, afspænding, øvelser, udveksling, stilhed og musik.

Du får et "mulighedsrum" for at undersøge og afprøve, hvad der virker for dig, og forløbet vil dermed kunne understøtte udvikling af din egen praksis for balance i liv og arbejde, så du kan bringe mindfulness med dig i din hverdag.

Vi arbejder i en lukket gruppe på mellem 8-14 deltagere, hvor vi sammen vil skabe et fortroligt rum.

Kom i løstsiddende behageligt tøj og medbring liggeunderlag, en pude, sokker, samt sjal eller lignende til at tage over dig.

Der vil være stole i lokalet – men tag eventuelt dit eget siddegrej med, hvis du har det. Det forudsættes ikke, at man kan/vil sidde på gulvet.

Deltagere

Alle, der har interesse og kan samles i en gruppe fra egen organisation.

Underviser

Pia Brøgger, certificeret mindfulness-instruktør fra Skolen for Anvendt Meditation
24404034
pb@quidam-consult.dk

Pris

Samlet pris for hele forløbet er kr. 56.000, ekskl. moms og lokaler, hvilket svarer til en deltagerpris på kr. 4000,- ved 14 deltagere.

Med hjertelig hilsen!