



REDUCER & FOREBYG STRESS

Stress er desværre en stigende tendens i Danmark.

MIND and MOTION, mener derfor der er et stort behov for mental træning af sindet ved hjælp af øvelser i koncentration, afspænding og øget nærvær.

Ved regelmæssig mental træning udvikles og forøges fokus, overskud, velbefindende, koncentrationsevne, og ikke mindst ro og overblik i pressede situationer..

**Mind and Motion v/Nina Grønbech Pfeiffer
tilbyder virksomheder et 2 dages kursus/internat
i stressforebyggelse**

hvor meditation, let yoga, og afspænding vil være i højsædet.

Træningen er baseret på mindfulness meditation, som er en meditationsform, med træning i nærvær, tilstedeværelse i nuet, og accept af ydre og indre oplevelser. En betydelig vigtig læring og teknik med henblik på stressforebyggelse.

Der vil samtidig være træning i lette yoga baserede øvelser, som giver en større bevidsthed omkring samspillet mellem krop og psyke, og hvor vigtig en rolle kroppen og åndedrættet har i vores hverdag og livskvalitet. Tanker og fysiske spændinger er ofte meget tæt forbundet hermed.

Der vil være perioder med stilhed, som giver lejlighed til at rette opmærksomheden indad, og herigennem forøge bevidstheden mod sindets aktivitet og følelser forbundet hermed.

Erfaringer viser, at et deltagerantal på ca. 9 - 15 pers. er mest hensigtsmæssigt, da deltagere i mindre gruppe opnår større åbenhed, og dybere dialog i plenum. En meget vigtig del af læringen, som fremmer forståelse, indsigter og accept, både fra egne såvel som andres oplevelser og opfattelser.

Der er naturligvis fuld forplejning, overnatning i enkeltværelser i rolige omgivelser som skaber mulighed for fordybelse og refleksion.

Det er anbefalet – ikke at benytte mobiltelefon, under opholdet, så ydre omstændigheder og dagligdagens gøremål ikke influerer den indre proces.

Deltageren vil få indblik i, hvad de i hverdagen selv kan gøre for at få et større udbytte af træningen – både fysisk og psykisk. Cd med guidede meditationer til hjemmebrug udleveres. Øvelser ved skrivebordet til forebyggelse af museskader, spændinger og hovedpine vil naturligvis også være en del af programmet.

KURSET AFHOLDES FØLGENDE STEDER:

Jylland - Fyn - Sjælland

RETREAT/KURSUS 2 dage*

Torsdag/Fredag eller lørdag/søndag

*Ankomst kl. 9.00 (1. dag) til kl. 17.00 (2. dag)

PRIS: Ring eller mail for tilbud for en skræddersyet løsning, det meste kan lade sig gøre. Det er også muligt at supplere med et andet emne.

For yderligere information eller spørgsmål, kontakt:

Nina Grønbech Pfeiffer

Cert. Erhvervs/lifecoach

Mindfulness Instruktør

Yogalærer

Tlf. 2020 7709 – mail. nina@mind-and-motion.dk – www.mind-and-motion.dk