



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 introduktion/work-shop
i stressforebyggelse**

hvor meditation, og lette øvelser, 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.

Introduktionen vil indeholde: Oplæg "hvad er mindfulness", meditationsøvelser, og mindre fysiske øvelser for skulder, nakke og håndledsøvelser til forebyggelse af museskader, spændinger, hovedpine oa.

Deltageren vil få indblik i, hvad de i hverdagen selv kan gøre for at få et større udbytte af introduktionen.

Det vil være hensigtsmæssigt at holde en lille kaffe/vand pause, beregnet til en mindre øvelse og dialog deltagerne imellem. (max. 25 deltager)

AFHOLDES I HELE LANDET

Ring eller skriv efter tilbud.

(Foredraget/introduktionen afholdes minimum af 1 ½ times varighed).

For yderligere information eller spørgsmål, kontakt:

Nina Grønbech Pfeiffer

Cert. Erhvervs/lifecoach

Mindfulness Instruktør

Yogalærer

Tlf. 2020 7709 - Aarhus

mail. nina@mind-and-motion.dk

www.mind-and-motion.dk

MIND AND MOTION

