



Muligheder for undervisning/kurser i

Mindfulness - Nærværstræning - Yoga & Stressforebyggelse.

Foredrag tilbydes til virksomheder, som ønsker en introduktion til hvad mindfulness er, samt enkle øvelser.

Udbyttet er forståelse og berøring med mindfulness, dog er den dybere integration begrænset, da fordybelse og intensive øvelser med fokus på daglige udfordringer, følelser og tanker ikke bliver gennemgået.

Foredrag á 2 timers varighed anbefales. Foredrag á 3-4 timer, bør sammensættes med fysiske øvelser, (liggende og stående) da koncentrationstræning i så lang en periode, vil være for anstrengende og omfattende.

Work-shop 1-2 gange er at foretrække, hvis udbyttet skal være længerevarende.

Der vil udover nærværstræning/mindfulness være fysiske yoga baserede øvelser (tilegnet alle). Det er udbytterigt at arbejde med kroppen i sammenhæng med sindet da tanker og uhensigtsmæssig holdning, har en stor indflydelse på kroppen og dens funktioner.

Samtidig vil der være vejtrækningsøvelser og afspænding.

Kurset finder sted udenfor virksomheden, og er indregnet i prisen. Det anbefales at der er ca. 2-3 uger ml. kursus. 1 & 2.

Et forløb i virksomheden 1 time ugentligt i 5 uger er også en mulighed. - Stort udbytte i nærvær. Der vil primært være fokus på øvelser for sindet og vejtrækning. Der vil være få fysiske øvelser, som kan laves siddende for at afhjælpe og forebygge spændinger. Sammenhængen ml. krop og sind er begrænset.

Nærmere beskrivelser af kurserne herunder:

Introduktion - Foredrag ca. 2 timer incl. pause.:

- Hvad er Mindfulness
- Indblik i hvad du i hverdagen selv kan gøre få at større udbytte af træningen, og øge evnen til at have større overblik og overskud, blive mere nærværende, kreative, og effektivt fokuserende på dit arbejde.
- Ved regelmæssig træning i meditation, udvikles og forøges fokus, overskud, og ro i pressede situationer.
- Lette fysiske øvelser for håndled og nakke - til forebyggelse af museskader, hovedpine og spændinger.
- Meditationsøvelser med fokus på nærvær
-

Foredraget finder sted i virksomheden. - (kontakt mig gerne vedr. pris)

Work-shop Mindfulness & Yoga - 3 timer

Mindfulness er læren om nærvær og opmærksomhed.

Være tilstede lige nu - med at hvad vi indeholder. Følelser, tanker og fysiske fornemmelser

Ved at praktisere mindfulness meditation i hverdagen, træner vi intensivt nærvær, for på den måde at integrere det i vores krop & sjæl, og samtidig øge evnen til at være mere tolerante, venlige og accepterende, overfor os selv og vores relationer.

At nære nuet med vores opmærksomhed, i stedet for at leve i fortiden eller planlægge fremtiden.

Vi vil supplere med yoga-baserede øvelser, for at løsne spændinger, øge kropsbevidstheden og nære kroppen med opmærksomhed. Og ikke mindst, samle krop og sind som en helhed.

Mindfulness er ikke en teknik, men at måde at se, opleve og være i verden på.

En indre proces og læring omkring det at leve og være i nuet, med en åben, venlig, imødekommende og accepterende grundholdning.

Work-shop Mindfulness & Yoga - nr. 2 - forts. - 3 timer,

Kurset henvender sig til deltagere som har deltaget på den 3 timers work-shop i mindfulness & yoga.

Vi vil gennemgå den tid der er gået, og hvordan deltagerne har haft det med hensyn til at træne nærvær og meditation.

Vi vil arbejde lidt dybere med mindfulness og lave øvelser baseret på følelser, tankemønstre og arbejde med sansernes indflydelse på nærvær og tilstedeværelse. Yogaøvelser, åndedrætsøvelser og afspænding vil også indgå, da kroppen har en stor indflydelse på hvordan vi har det mentalt.

Kurset afholdes i nærheden af virksomheden eller efter ønske.

(kontakt mig gerne vedr. pris)

Forløb i virksomheden 5 gange á 1 time, 1 gang ugentligt. Mindfulness/mental afspænding/nærværs-træning/stressforebyggelse/

Lev livet med fuld opmærksomhed.

Hvornår har du sidst haft fuld opmærksomhed på det du oplever, det du sanser ?

F.eks. smage på dit måltid, opleve kaffen du drikker.

Være med fornemmelsen af at vaske hænder, og sanser dit bad ?

Eller bare ha´ dit fulde fokus på den oplevelse det er at trække vejret. ?

Opmærksomhed på hvad som helst du oplever, i mere end 30 sekunder. ?

Været fuldt tilstede i det du oplevede, med din fulde opmærksomhed - uden at ha´ tankerne et helt andet sted.

Det vi mennesker meget ofte gør, er, at vi lever og handler automatisk - vi er på "automatpilot".

Taler om én ting, ser på noget andet, og laver noget tredje. Alt sammen på samme tid.

Vi lever på den måde ikke i nuet - vi tænker på andre ting, end det der foregår lige nu.

Vi planlægger - tænker over ting der er sket - tænker over fremtiden - eller måske tænker over ting vi fortryder, eller noget der bekymrer os.

Dét det drejer sig om, er at lære at "stoppe op", lære at opdage at vi ikke er nærværende.

Lære at træde ud af vores automatpilot og gamle automatiske mønstre.

Lære at lægge mærke til hvad vi tænker på - lige nu.

Lære at lægge mærke til hvordan vi har det fysisk - lige nu.

Lære at lægge mærke til vores sanseoplevelser lige nu.

Lære at lægge mærke til de følelser der er - lige nu.

Og forøge bevidstheden omkring vores tanker, vores fysik, vores følelser som vi oplever dem.

Det træner vi intensivt ved at ha´ opmærksomhed på én ting ad gangen. I dette tilfælde vores åndedræt, i andre tilfælde vores krop, eller en tanke.

Alt sammen bevidst og med fuld opmærksomhed.

Vi laver lette øvelser for nakke/skuldre/håndled/ryg - til forebyggelse af spændinger, hovedpine og andet fysisk ubehag.

Vi laver åndedrætsøvelser der gavner vores humør, tilstand og nervesystem.

Hyppig træning forøger evnen til at være mere rolig, accepterende, opmærksom, nærværende og du gavner dit helbred og din livskvalitet.

Undervisningen finder sted i virksomheden.

Kontakt mig endelig, hvis du har spørgsmål eller ønsker at vide mere.

Mange venlige hilsner, Nina Pfeiffer, Tlf. 2020 7709 nina@mind-and-motion.dk