



MIND AND MOTION

# INTENSIVT KURSUS I SKABELSEN AF EGEN MEDITATIONS PRAKSIS

8 ugers forløb  
å 2,5 timer ugentligt

**Næste kursus start 22. februar 2012 Århus C**

**Onsdage**

**kl. 16.00 - 18.30**

**Følgende datoer:**

**22.2 - 29.2 - 7.3 - 14.3 - 21.3 - 28.3 - 10.4 - 18.04**

**12.5 kl. 10 - 13, en dag med opfølgning**

**2.6 kl. 10-14, Formiddag i tavshed m. guidet yoga/meditation**

Ønsker du at etablere din egen mindfulness baseret meditationspraksis – eller blot opnå læring omkring tanker, følelser, og fysiske symptomer, er et 8 ugers program måske noget for dig.

Kurset har til hensigt at give mulighed for at træne i en gruppe 1 gang ugentligt i guidede meditationer, siddende, liggende, stående og gående, samt lette yogaøvelser, der afhjælper spændinger, gir energi og ikke mindst samler sind og krop som en helhed.

Forløbet giver mulighed for, over en periode på 2 mdr., at etablere en daglig meditationspraksis, og samtidig ha' mulighed for at dele oplevelser med gruppen omkring træningen. En læring som gavner alles proces, og læring omkring forskellige måder at opleve træningen. Gruppen vil bestå af max 12 deltagere.

Du skal påregne ca. ½ - 1 times træning dagligt ved hjælp af guidede cd'er som udleveres, samt en lille skriftlig opgave, til egen læring og indsigt.

Kurset er baseret på MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction. Læs evt. mere her [Center for Mindfulness](#) eller: .. Center for Mindfulness Research and Practice, Bangor Univers

Udover MBSR programmet, vil vi kort gennemgå forskellen mellem Mindfulness set fra Vestens synspunkt og Mindfulness fra det buddhistiske synspunkt. Vi vil her gennemgå et par enkelte øvelser fra de buddhistiske traditioner, for at udvide forståelsen af fundamentet i Mindfulness. Derved opnås en bredere viden omkring oprindelsen og mindfulness på verdensplan.

Efter endt kursus, vil der blive 2 opfølgingsdage i løbet af året, til at mødes og praktisere og dele oplevelser med egen proces, både i forbindelse med fremgang og evt. modstand. Den ene dag vil foregå i tavshed med meditation og yogabaserede øvelser

Ved jævnlig træning/praksis, forøger du din evne til at opretholde din opmærksomhed på lige præcis det område som kræver din fulde opmærksomhed, forøge dit nærvær og daglige tilstedeværelse, i stedet for, som vi mennesker ofte har tendens til, at været optaget af fortid og fremtid, planlægning, fortrydelser, bekymringer, og ønsker om at ting skal være anderledes. Alt sammen noget som fjerner os fra at være tilstede i nuet.

Med din fulde tilstedeværelse i nuet, vokser dine muligheder for at leve et mindre stresset, mere hensigtsmæssigt, rigt, ærligt og accepterende liv. At træne sindet/hjernen i at reagere med ro, selvom du er omgivet af støj og forstyrrelse, ydre såvel som indre.

Til orientering er dette kursusprogram ikke af religiøs karakter, undtaget det synspunkt at meditation er af buddhistisk oprindelse.

Kurset er tilegnet alle, dog skal nævnes at det ikke er et terapeutisk forløb, og samtidig er det en forudsætning at du ikke lider af depression under forløbet, eller har andre psykiske lidelser. . Kontakt mig endelig, hvis du har spørgsmål til dette.

Pris kr. 3.800,-            Sted: Århus C

Inkl. cd' er til hjemmearbejde, undervisningsmateriale. Vi holder en kort pause med the & kaffe.

**Ved tilmelding eller spørgsmål til kurset, kontakt mig gerne pr. tlf. 2020 7709 eller mail: [nina@mind-and-motion.dk](mailto:nina@mind-and-motion.dk)**

Depositum kr. 1.000, betales ved tilmelding, restbeløbet betales senest 3 uger før kursus start. Afmeldes kurset senere end 3 uger før start, tilbagebetales depositum ikke. Indbetalinger refunderes naturligvis, såfremt kurset bliver aflyst.

Du er også velkommen til at modtage nyhedsbrev, som du kan tilmelde dig til på [www.mind-and-motion.dk](http://www.mind-and-motion.dk)

(Ved efterspørgsel, oprettes kurser i hele Østjylland – send gerne en mail, såfremt du er interesseret i et kursus i din by).

Mange venlige hilsner  
*Nina Grønbech Pfeiffer*

Cert. Erhvervs/Stresscoach  
Mindfulness Instruktør  
Yogalærer

