



Mindfulness & Mindful Yoga

18 & 19 maj 2013

Fordyb dig i 2 dage uden pligter, mails og telefon, sænk tempoet og forebyg stress

Vil du gerne vide mere om mindfulness, eller ved du allerede noget, men ønsker at vide mere og gå dybere i din forståelse og indsigt.

Så deltag i en week-end hvor du har mulighed for at opnå større viden omkring hvad mindfulness er. Hvordan du kan bruge mindfulness i din hverdag, hvordan du kan praktisere mindfulness nemmere end at sidde i på en pude, hvordan du kan lære at blive mere taknemmelig, hvordan du opnår dybere kontakt til dig selv og din krop, hvordan du kan blive mere accepterende og omsorgsfuld overfor dig selv og andre.

Vi vil supplere med mindful yoga, som er meget gavnligt for at samle krop og sind som en helhed., blive mere bevidst om vigtigheden af samspillet mellem kroppen og sindet, blive mere bevidst om hvor der sidder blokeringer, og hvad man kan gøre ved det. Og ikke mindst hvordan vi kan lære at sænke vores, til tider lidt høje stress niveau og hektiske tankeaktivitet.

Dagene vil indeholde:

Foredrag: Introduktion til mindfulness. Hvad, hvordan og hvorfor
Mindful yoga, bevægelse og afspænding
Skriftlige øvelser til læring, indsigt og refleksion
Mindfulness øvelser/nærværstræning med fokus på følelser, tanker og fysiske fornemmelser.
Mini periode i stilhed med fokus på sansende nærvær.

Vi slutter begge dage kl. 16, så du har rig mulighed for at gå hjem og integrere dagens indsigter og ro i dit privatliv. Eller ønsker du hellere den fulde fred, findes der overnatningsmuligheder i nærheden. Alle kan deltage, nybegyndere såvel som øvede.

Underviser: Nina G. Pfeiffer



Sted: Sundhedshuset "Tidsrummet", Mossøvej 2, Risskov/Lystrup

Pris for begge dage kl. 9.30 – 16.00 kr. 900,-

Ønsker du tilmelding, eller har du spørgsmål, kontakt

Nina tlf. 2020 7709, mail: nina@mind-and-motion.dk

Læs mere eller tilmeld dig på nettet. www.mind-and-motion.dk