

# Mindfulness Meditation

## Fuld opmærksomhed i øjeblikket

Mindfulness meditation er for alle, der ønsker at opnå større klarhed, nærvær og fuld opmærksomhed i nuet. Mindfulness meditation træner deltageres færdigheder i at være fuldt tilstede og opmærksomme. I en travl hverdag, kan det være svært at være fuldt tilstede i nuet. Konstant er der ting, der kræver vores opmærksomhed, og vi kan have en tendens til at tænke på for mange ting på én gang og blive stressede.

Kurset henvender sig til personer, som ønsker at hjælpe sig selv til at falde til ro, modvirke stress, være til stede i nuet og opleve mere klarhed og fleksibilitet i deres tankegang. Kort sagt: at opleve verden, som den er.

## Mindfulness meditation

Mindfulness er en gammel meditationsteknik med rødder i buddhismen. Deltagerne bliver trænet i forskellige metoder til at opretholde vedvarende opmærksomhed og bliver gennem kurset bedre til at opnå fuld opmærksomhed fra øjeblik til øjeblik. Man bliver mere bevidst om egne reaktioner og vil lettere kunne bryde negative tankemønstre.

Mindfulness sætter personen i stand til at iagttage egne tanker og følelser uden at vurdere eller blive opslugt af dem. Dette giver deltagerne forøget kontrol og velvære og mulighed for at vælge, hvordan de kan handle bevidst og hensigtsmæssigt.

## Deltagerne har gennem træningen mulighed for:

- at lære konkrete meditationsteknikker
- at blive bedre til at regulere og styre opmærksomheden i hverdagen
- at opnå større stabilitet, ro og koncentration
- at få bedre forståelse for egne reaktionsmønstre
- at formindske deres stressniveau og forebygge stress

## Kursusform og varighed

Kurserne kan afholdes som firmakurser på virksomhedens domicil, eller enkeltpersoner kan tilmeldes vores faste kurser med undervisning på vores adresse i København. Kurset er oplevelsesorienteret og formen veksler mellem øvelser, feedback på øvelserne og teorien bag. Der må påregnes tid til daglige hjemmeøvelser.

### Faste kurser – forløb og pris

Kurserne forløber over seks uger, med ét ugentligt fremmøde á 3 timer. Efter afslutning af kurset, vil der være to timers opfølgning.

### Antal deltagere

12-14

### Pris

Kr. 3.150,- inkl. materiale per person

### Yderligere information:

Kontakt sekretariatet på tlf. 33 11 22 84 eller på e-mail

### Virksomheder og organisationer – forløb og pris

For virksomheder og organisationer tilrettelægger vi kurset så det passer til virksomheden. F.eks. 8 x 2 timer eller 1-2 hele dage plus eventuel opfølgning.

### Antal deltagere

12-16

### Pris

Efter aftale.



# Mindfulness Meditation - månedlig meditation

Mindfulness månedlig meditation er en kursus for personer der tidligere har deltaget på kurser i mindfulness, og som ønsker støtte til at holde fast i en daglig praksis.

Kurset er tilrettelagt så der primært fokuseres på at udføre forskellige mindfulnessøvelser, men der vil også være mulighed for at stille afklarende spørgsmål.

---

## **Varighed**

1 gang om måneden á 2 timer, i alt 6 gange.

## **Tidspunkt**

Kurset afholdes om eftermiddagen enten fra kl. 16.30 – 19.30 eller fra kl. 17.30 – 20.30, afhængigt af underviseren.

## **Antal deltagere**

Max. 16 deltagere per hold.

## **Yderligere information:**

Kontakt sekretariatet på tlf. 33 11 22 84 eller på e-mail

## **Pris**

Kr. 1.900,- inkl. per person

## **Undervisere**

Sisse Sander Strange, Per Lindgreen og Ulla Aagesen.

