

6-ugers forløb i mental træning og mindfulness



Ønsker du at forebygge og reducere stress, øge din livskvalitet, nærvær og evne til at være til stede i dit eget liv, så kan mindfulness-træning være for dig.

Nu udbyder psykolog og mindfulness-lærer Charlotte Norby og yoga og mindfulness-lærer Camilla Marcinkowski et kursus over seks mødegange med løbende opstart i Aarhus C.



Dette kursus henvender sig til dig, som ønsker hjælp til at styrke din mentale sundhed, autencitet og gennemslagskraft samt reducere stress igennem mindfulness.

Vi tilbyder et eksklusivt gruppeforløb for max 8 deltagere med en ugentlig mødegang på 2 timer.

I gruppen vil vi dele erfaringer, sparre og inspirere hinanden med guidning fra erfarne undervisere. Både deltagere og undervisere har tavshedspligt.

Udbytte

Forløbet er et træningsforløb for din mentale sundhed. Vi vil bl.a. træne:

- Bevidst nærvær (øge evnen til at være tilstede her-og-nu)
- Opmærksomhed på de ressourcer, vi allerede har
- At opdage negative, vanepregede tankemønstre, der kan fastholde os i uhensigtsmæssige handle-mønstre og forkerte beslutninger
- En mere effektiv håndtering af stress
- Bevidsthed om kroppen og følelser - blandt andet i forhold til kommunikation
- Evnen til ro og centrering i tider med forandring

Form

- Ved hver mødegang vil vi arbejde med meditationer, visualiseringer, dialog, teoretiske oplæg og lette yoga stræk, som alle kan være med til.
- Du vil i perioden blive opfordret til "hjemmearbejde" relateret til de temaer, vi vil arbejde med.

Praktik

6 mødegange á 2 timer – med løbende opstart.

Opstart fremgår af vedlagte indlæg, du er også velkommen til at kontakte os.

Sted : Psykologerne på Frederiksbjerg, M.P. Bruunsgade 29, 2. sal, 8000 Aarhus

Pris: kr. 3900,-

Spørgsmål og tilmelding foregår ved at kontakte Camilla eller Charlotte.

Tilmelding er først gældende, når kursusafgiften er betalt på konto:

Danske Bank, reg. Nr. 3283 konto 0010776082

Eller

Mobilepay # 400111

Camilla

camilla@healthwriter.dk

23 39 05 40

Charlotte

charlotte@norby.cc

20 21 77 51

Om underviserne



Charlotte Norby

Har gennem mange år mediteret og periodiske dyrket yoga. Hun har oplevet meditation som en "life – changer" på egen krop. Charlotte er uddannet MBSR (mindfulness baseret stress reduktion) instruktør ved Dansk Center for Mindfulness og er ekstern underviser her. Charlotte er psykolog med egen praksis gennem 15 år og arbejder mere og mere i forhold til at implementere mindfulness i sit arbejde med klienter.



Camilla Marcinkowski

MBSR (mindfulness-baseret stress reduktion) og yogalærer. Hun har en baggrund som erhvervsjournalist i Danmark og USA og har praktiseret yoga og mindfulness i 20 år. Camilla brænder for at formidle mindfulness på en måde, hvor det er kroppen og sindet, der lærer, hvad der sker, når man har modet til at være med det, der allerede er.

Læs mere på: www.norby.cc/mindfulness