

Invitasjon til 8 ukers MINDFULNESS-KURS MBSR (totalt 27 timer)

Hvorfor Mindfulness?

- Effektiv stressreduksjon
- Å kunne "lade batteriene" selv om du befinner deg under press.
- Klare å holde hodet kaldt og hjertet varmt når det stormer rundt deg.
- Gjenopprette fokus på kort tid.
- Økt livskvalitet og bedre helse.
- Økt sunn selvfølelse og selvansvar.
- Å være oppmerksomt til stede i livet.
- Oppmerksomhet øker kvaliteten i alt vi gjør.
- Å oppleve gleden i øyeblikkene.
- Oppnå indre ro.

*Mindfulness kan endre
alle aspekter av livet ditt.*

Kursinnhold

Kurset består av teori og øvelser, bl.a. meditasjon og rolig yoga. Det anbefales å sette av ca. 20-40 minutter til daglig hjemmetrening.

Det legges vekt på rolig atmosfære, slik at både kropp og sinn får stresset ned.

Kurset passer for alle, uansett alder og fysisk helse, religion eller politisk standpunkt. Det stilles ingen krav til forkunnskaper.

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) er et tungt dokumentert stressreducerende program utviklet av Jon Kabat Zinn, professor i adferdsrelatert og preventiv medisin, USA.

Kurset inkluderer: Kurshefte. Lydspor av guidede meditasjoner, Yoga- og BodyScan-trening. Forsamtale og ettersamtale.

Kursbevis fåes ved minimum 8 gangers deltagelse. Maks 6 deltakere pr. kurs. Det tæs forbehold om endringer.

Mindfulness-kurs MBSR januar-mars 2018		Pris - Adresse
Kurs A: Tirsdager	23/1, 30/1, 6/2, 13/2, 20/2, 6/3, 13/3, 20/3: Kl. 18.30-21.00 + Lørdag 17/3 "Hel Mindfulness-dag": Kl. 10-17. Påmeldingsfrist: 8. januar. Bindende påmelding.	Kr. 4.900,- Øvreskogen 23, 3430 Spikkestad

Påmelding til Mindfulness MBSR-Teacher Inger Helene Nøkleholm

Sertifisert Mindfulness Based Stress Reduction Teacher ved Institute for Mindfulness Approaches (IMA).

Sertifisert Mindfulness-instruktør ved Scandinavian Centre of Awareness Training

v/Professor Dr. Med. Andries Kroese.

Sertifisert NLP Master Health & Business Coach og Reg. Tankefeltterapeut MNLH.

 **Livskompetanse**
Gjør livet bedre!

Øvreskogen 23, 3430 Spikkestad
Mob. 977 57 867
post@livskompetanse.net
www.livskompetanse.net



Inger Helene Nøkleholm
Mindfulness Teacher MBSR
Mindfulness Mentor

