



Prisen er inklusive moms og inkluderer:

- Undervisning 8 aftner + en hel lørdag
- Trænings cd'er
- Kursusmappe med teori, øvelser og logbog
- Kaffe, te og snacks i pauserne

Sted: Oasen, Dronning Olgasvej 43, baghuset, Frederiksberg

Underviser: Lonnie Borgstrøm

Det eneste du skal gøre er at...

Tilmelde dig ved at sende en mail til lb@mindstretch.dk. Herefter får du mere information og praktiske oplysninger om betaling osv.

Der er begrænset antal pladser, så tilmelding er efter først-til-mølle princippet.

Du får hele kurset for
kun **2.900 kr.**
(inkl. moms)



MindStretch ledes af Lonnie Borgstrøm - en af pionerne inden for coaching i Danmark, internationalt certificeret coach og mindfulness instruktør.

MindStretch tilbyder personlig coaching, kurser og uddannelse til primært nuværende og kommende ledere - både i det offentlige og private erhvervsliv. De fleste opgaver er skræddersyede, så vi er sikre på at nå synlige resultater. MindStretch tilbyder også en række foredrag og peptalks, der inspirerer og "provokerer" til at tænke og tage stilling til dig selv og din omverden.

Lindevangs Allé 3
2000 Frederiksberg C
Tlf. 70 20 44 01
info@mindstretch.dk
www.mindstretch.dk

8 ugers kursus

MINDFULNESS BASIC

Få redskaber til
bedre **koncentration**,
større **ro** og mere **overskud**



Brug MindStretch som aktiv udviklingspartner

Har du en oplevelse af at du hænger i en klokkestreng og at tiden flyver for hurtigt?

Giv dig selv en gave, hvor du får mere overskud

Det vil 8 ugers Mindfulness Basic kursus betyde for dig:

- Du får større overskud - også i pressede situationer
- Du bliver bedre til at koncentrere dig og til at lytte
- Du lærer at skabe ro og balance
- Du bliver bedre til at håndtere stress
- Du lærer at være i nuet og bliver mere tålmodig
- Du får redskaber til fysisk og mental afslapning

Se mere på www.mindstretch.dk eller kontakt Lonnie på telefon 7020 4401.

Så har du nu mulighed for et 8 ugers Mindfulness Basic kursus, der vil være en genvej til større bevidsthed i hverdagen og samtidig en hjælp til at komme ned i gear i en ellers travl og stresset hverdag.

Hvordan påvirker Mindfulness kroppen rent fysisk?

Mindfulness har gennem mere end 15 år været genstand for en række videnskabelige undersøgelser, der viser at regelmæssig mindfulness træning skaber positive forandringer i hjernen:

- Samarbejdet mellem de to hjernehalvdele bliver bedre
- Hjernen danner nye hjerneceller, så den samlede kapacitet bliver større
- De huller, som stresshormonet kortisol laver i hippocampus ved langtidsstress, lapper sig selv
- Hjernebarken bliver tykkere og det styrker opmærksomhed og avanceret tænkning



” Mindfulness er et fantastisk redskab, men det kræver øvelse og indsigt før du for alvor mærker forskellen i hverdagen. Derfor løber kurset over 8 intensive kursusaftner (torsdage) og en hel dag.

Sådan foregår kurset

Du får et komplet Mindfulness Basic forløb, som består af et 8-ugers program, hvor vi mødes ca. én gang om ugen i 2 ½ time. I løbet af de 8 uger bliver du introduceret til mindfulness meditation, hatha yoga og andre øvelser, der træner din evne til at være nærværende og opmærksom i nuet. I slutningen af kurset mødes vi desuden en hel dag, hvor der er fokus på fordybelse og indre ro.

For at få optimalt udbytte af kurset, skal du påregne at bruge ca. 45-60 minutter om dagen på hjemmetræning og øvelser. Kurset kræver intet forhåndskendskab til meditation eller yoga.

Kurset er meget praktisk orienteret og alle aftner vil der være guidede meditationer, let yoga samt mindre øvelser i grupper. Lørdagen vil være en dag, hvor du er i stilhed og hvor der dagen igennem vil være guidede øvelser og meditationer.

Holdnr. M-1202

10. maj	kl. 19 - 21.30
24. maj	kl. 19 - 21.30
31. maj	kl. 19 - 21.30
7. juni	kl. 19 - 21.30
14. juni	kl. 19 - 21.30
21. juni	kl. 19 - 21.30
28. juni	kl. 19 - 21.30
16. august	kl. 19 - 21.30

Lørdag den 9. juni mødes vi kl. 10 - 16 til stilhedsretreat.

Hold nr. M-1203

27. september	kl. 19.00 - 21.30
4. oktober	kl. 19.00 - 21.30
11. oktober	kl. 19.00 - 21.30
25. oktober	kl. 19.00 - 21.30
1. november	kl. 19.00 - 21.30
8. november	kl. 19.00 - 21.30
22. november	kl. 19.00 - 21.30
29. november	kl. 19.00 - 21.30

Lørdag den 10. november mødes vi kl. 10.00 - 16.00 til stilhedsretreat.