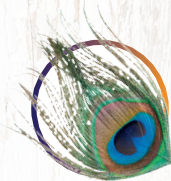




// Mindfulness Vær god ved dig selv og start 2019 med et kursus. Lær at erstatte tankemylder, svære udfordringer og stress med overskud, energi og nærvær.

Små hold med max 10 deltagere giver tid og ro til den enkelte.



MINDSTRETCH
RO OG MENTALT OVERSKUD

8 ugers MBSR* mindfulness kursus

Få redskaber til bedre koncentration, større ro og mere nærvær

// Kurset giver dig intensiv træning i mindfulness, så du kan forbedre din livskvalitet og fx håndtere symptomer på stress.

FORMÅLET MED KURSET

- Du får større overskud
- Du bliver bedre til at fokusere og lytte
- Du lærer at skabe din egen indre ro
- Du bliver rustet til at håndtere stress
- Du udvikler tålmodighed både med dig selv og andre
- Du får redskaber til fysisk og mental afspænding

DU LÆRER HVORDAN DU

- Håndterer tanker og din indre kritiker
- Skruer ned for autopiloten
- Er nærværende, der hvor du er
- Forbedrer dine søvnvaner
- Mærker dig selv og træffer sunde valg
- Giver dig selv mere omsorg

KURSET INDEHOLDER

- Meditationsøvelser
- Kropsscanning
- Let yoga
- Let teori om stress og mental sundhed

DATOER FORÅR 2019

Mandage kl. 18.30 - 21.00 på følgende datoer: 18. februar, 25. februar, 4. marts, 11. marts, 18. marts, 24. marts, 1. april, 8. april. Søndag den 7. april mødes vi kl. 10.00 -15.00

STED: Den Gyldne Sol, Trondheimgade 11, 2100 København Ø

TILMELDING: Telefon **26 370 370** eller mail til: **lb@mindstretch.dk**

PRIS: Privat: 3.550 kr. inkl. moms
Virksomhed: 4.250 kr. ex. moms

RABAT: 500 kr. ved tilmelding senest 7. januar 2019

Prisen inkluderer undervisning i 8 aftener + 1 hel kursusdag, lydfiler, kursusmanual, vand, te og snacks.

UNDERVISER: MBSR-instruktør, coach og stressrådgiver Lonnie Borgstrøm. Læs mere på www.mindstretch.dk

GRATIS BONUS: En session med Lonnie enten undervejs eller kort efter kursets afslutning. Denne session støtter dig i at holde fokus på dine nye og gode vaner.

* MBSR står for Mindfulness Based Stress Reduction og er et 8-ugers forskningsbaseret kursus, der har veldokumenterede resultater. Det bygger på et træningsprogram, der beviseligt forbedrer din mentale sundhed samt forebygger og fjerner stress.