

Mindfulness giver dig overskud!

Tanker og Følelser

I mindfulness træner vi, at forholde os til vores tanker som det de er - bare tanker - ikke virkeligheden.

Vi lærer at adskille tanker, følelser og kropslige fornemmelser og se på dem præcis som de er, uden at ville forandre dem eller undgå dem. På den måde bliver det lettere, at forholde os til dem og lettere at håndtere dem. Det giver frihed til, at reagere mere bevidst og hensigtsmæssig.

Automatpiloten

Automatpiloten styrer os en stor del af vores vågne timer og vi handler ofte uden at være særlig nærværende.

Når du træner, at træde ud af automatpiloten, giver det dig mulighed for, at se tingene fra et andet perspektiv og dermed tænke og handle anderledes.

Sindets kontakt til sanserne

Sanserne skærpes når vi øver, at være mere til stede, frem for at handle og være løsningsorienteret. For mange mennesker, der er plaget af stress, angst, smerter eller tilbagevendende depression, kan meditationsøvelserne i mindfulness programmet, give en oplevelse af en mere fri adgang til følelser som glæde og tilfredshed.

Frihed til konstruktive valg i dit liv

Synes du, at du styres af dit liv og at tempoet er lidt for højt, så kan du via de lette meditationer og yoga øvelser lære, at sætte tempoet ned og være i det, du er i gang med lige nu og her. Målet er, at opnå en højere grad af frihed til at træffe konstruktive valg.

Deltagerne får;

- Indføring i mindfulness meditations-teknikker
- Personlig erfaring med effekten af mindfulness meditation og de indbyggede strategier, der giver øget fokus, overblik og ro i tanker og følelser.
- Indblik i, hvad der sker med hjernen, ved meditation.
- Undervisning i det evidensbaserede Mindfulness program MBCT (Mindfulness Baseret Kognitiv Terapi)
- Dobbelt CD og arbejdsbog

For yderligere information kontakt :



Signe Rønnebro
MINDFUL COACHING & TERAPI -
GIVER ET LIV I BALANCE

Tel. 61463180
E-mail: sundhedscoachen@mail.dk
www.signeronnebro.dk

Signe Rønnebro



**Mindfulness
kurser**



Mindfulness træning -
Er wellness for sindet

Hvad er mindfulness

Mindfulness er at være bevidst tilstede og nærværende i nuet. At bringe fuld opmærksomhed på det man oplever i det aktuelle øjeblik, uden at dømmes og vurdere... Jon Kabat Zinn

Mindfulness er en træning af dit sind, hvor du lærer at koble tanker, følelser og kropsfornemmelser sammen. Du vil blive bedre i stand til at styre dit sind, så det ikke styrer dig.

I en mindful tilstand har du:

- Et mere roligt sind
- En øget dømmekraft
- En bedre kontrol over tanker, reaktioner og handlinger
- En større accept af virkeligheden, som den er

Oprindelse

Mindfulness stammer fra buddhismen. Der er knyttet til teknikker, der øger vores opmærksomhed på os selv. Den tager udgangspunkt i Vipassana meditation der betyder, at se tingene som tingene er.

MBCT (Mindfulness Baseret Kognitiv Terapi) er en metode, der kombinerer Østens meditative teknikker med Vestlige kognitive elementer.

Udbytte med Mindfulness

- Forbedre din indre ro, balance og generelle velvære
- Få redskaber til at håndtere stress, angst, smerter, ubehag eller tilbagevendende depression.
- Opnå generelt bedre koncentration, tilstedeværelse og bevidsthed om krop og sind.

Forskning

Undersøgelser har vist, at 27 minutters meditation dagligt nedsætter stress, angst, og depression.

Og at mennesker der ikke aktuelt er depressive og som lærer mindfulness, reducerer deres tilbagefald med op til 50% .

Praksis

Mindfulness læres bedst ved at følge et kursusforløb og kombinere det med hjemmearbejde bl.a. via udleveret CD. Der skal forventes ca. 30 minutters daglig træning.

Mindfulness tager tid at lære og kræver tålmodighed, men de fleste mærker en effekt allerede i løbet af et 8 ugers program.

Målgruppe

Mindfulness er for alle, der ønsker at lære og integrere nye metoder til at opnå og fastholde en ressourcefuld tilstand med nærvær og ro, i både arbejdsliv, privatliv og fritid.

Varighed

Forløbet strækker sig over 8 uger med én undervisningsgang ugentligt af 2½ timers varighed.

Mindfulness kurset består af

- Forskellige meditationer med fokus på krop og åndedræt samt yoga øvelser.
- Mindfulde opmærksomhedsøvelser
- Stresstest og stresshåndteringsøvelser
- Tilbagefaldsforebyggelse

Pris

Prisen for et 8 ugers forløb inkl. dobbelt CD og arbejdsbog er; kr. 3.400,- pr. deltager. Virksomheder tillægges moms.



Har du tusind ting i hovedet og får ikke rigtig gjort noget ved det? Kan enderne ikke helt nå sammen? Svarer du i øst, når nogen spørger i vest? Har du alt for travlt? Er det svært at finde tiden til det som du kan li' at lave i din fritid? Har du svært ved at finde glæden ved livet? Mangler du energi og overskud? Har du svært ved at finde balancen mellem arbejde og fritid?

Vil du gerne forebygge stress eller negative tanke-mønstre?

Så er Mindfulness måske noget for dig!

Læs mere på www.signeronnebro.dk

Signe Rønnebro

MINDFUL COACHING & TERAPI -
GIVER ET LIV I BALANCE



Mail: sundhedscoachen@mail.dk

Tel. 61463180

