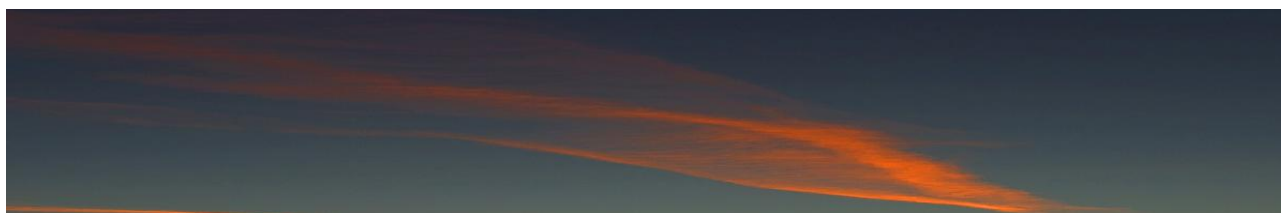


Tank op med mindfulness på Vilvorde



I takt med større krav til den enkelte om øget performance, effektivitet og omstillingsparathed, føler stadig flere sig fortravlede. På denne dag træner du din evne til at være til stede i nuet, mærke dig selv og din koncentration. Det hjælper dig til at opnå større grad af indre balance og ro, mere effektivitet og glæde.

Udbytte:

- Øget mentalt overskud og overblik, så du bliver bedre til at styre en travl arbejds- og hverdag
- Forbedret evne til at håndtere høje performancekrav og krav om omstilling
- Færre bekymringer om fremtiden – mere nærvær og tilstedeværelse i nuet
- Teknikker til at opnå ro, balance og fokus
- Større rummelighed i forhold til dig selv og andre

Indhold på dagen:

- Mindfulness-principper
- Tanker og forventninger
- Mediationer og afspænding
- De 5 tibetanere
- Refleksionstid

Medbring: En pude og et tæppe. Afslappet tøj anbefales. Påklædning efter vejret.

Tid og sted:

13. september 2014 kl. 9.30 – 15.30 på Vilvorde, Vilvordevej 70, 2920 Charlottenlund.
Passer september dig ikke er der også mulighed enten 6.10, 8.11 eller 4.12.

Pris: 1895,- incl. ankomstkaffe, pauser og frokost.

Tilmelding via Vilvorde hjemmeside www.vilvorde-kursuscenter.dk



Underviser: Lisa Bindner, mindfulness og mentaltræner.

Lisa har mediteret og arbejdet med mindfulness i en årrække. Ud over at undervise hjælper Lisa andre med at løse konflikter via konfliktmægling – og her trækker hun på evnen til at være centreret, rolig og bevare overblikket. Læs mere om Lisa på www.lisabindner.com