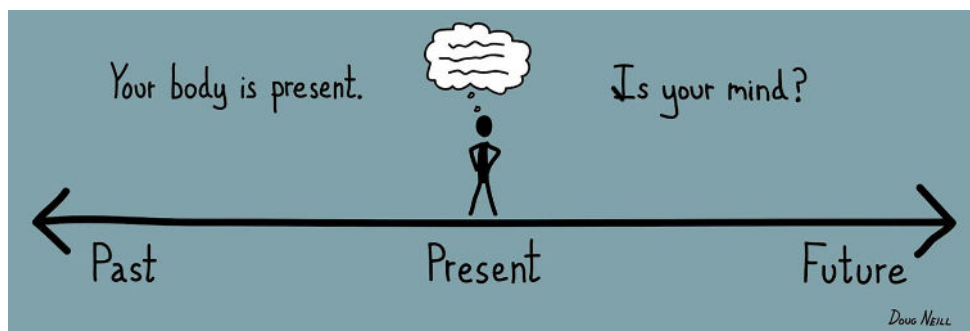


Mindfulness på Mødestedet

Gugvej 158, 9210 Aalborg

Mindfulness er en metode, hvor man gennem træning lærer at fastholde vores opmærksomhed i det NU, der faktisk er det centrale i vores liv, da vi hverken kan lave om på fortiden eller forudsige fremtiden. Samtidig er det en nøgle til at åbne sindet for nydelsen og rigdommen ved nuet, og en måde at være i verden på.



Mindfulness-træningen har fokus på at bringe accept ind i forhold til det, der er – i stedet for at slås for ”at komme af med”, eller ”holde op med”. Træningen retter sig i stedet mod at støtte den enkeltes ressourcer og indre styrke. Træningen hjælper til at udvikle en tilgang til livets udfordringer, der skaber en ”psykologisk god grundform”

Mindfulnessforløb kan foregå individuelt eller som gruppeforløb.



Konsulenthus Helhjertet

Tina Ringer Mogensen
Psyolog og mindfulnessinstruktør

Mobil: 2217 0072



www.hel-hjertet.dk



info@hel-hjertet.dk



[facebook.com/
KonsulenthusHelhjertet](https://facebook.com/KonsulenthusHelhjertet)



Mindfulness træningen omfatter:

- Introduktion til forskellige meditationsformer
- Fysiske Øvelser/mindful bevægelse
- Undervisning om forholdet mellem tanke, sansning, følelse og handling

Dokumenteret effekt i forhold til:

- Stress
- Angst
- Depression
- Kroniske smerter

Træningen er tilrettelagt efter et gennemprøvet forskningsbaseret program kaldet MBSR/MBCT udviklet af Jon Kabat-Zinn (MBSR) Segal, Williams og Teasdale (MBCT).

MBCT/MBSR- mindfulness-forløbet strækker sig over 8 uger

1. Introduktionsaften med gruppedeltagere, Teori, øvelser og hjemmearbejde demonstreres.
2. Ugentlige trænings-sessioner i 8 uger af 2.5 timers varighed.
3. Heldags afslutningsarrangement i vores kursuslokaler ved Mariagerfjord/Bramslev bakker.
4. Personlig coaching/samtaler mhp. at arbejde videre med mindfulness efter programmet er afsluttet (kan tilkøbes udover programmet).





MBSR står for *Mindfulness-baseret stressreduktion*.

Det er et videnskabeligt underbygget 8-ugers program, der beviseligt forbedrer mental sundhed, forebygger og helbreder stress, depression og en række andre lidelser.

Programmet anvender intensiv træning i mindfulness, så du kan forbedre helbred og livskvalitet samt håndtere symptomer på stress, angst og depression.

Tilmelding

Tina@hel-hjertet.dk

Pris

kr. 4.375,- (standard)

kr. 3.702,- (studerende, ledige, pensionister)



Konsulenthus Helhjertet

Tina Ringer Mogensen
Psykolog og mindfulness-
instruktør

Mobil: 2217 0072



Der oprettes løbende hold når der er tilstrækkelig tilslutning.

Foruden 8 ugers programmer er der mulighed for aftale om skræddersyede mindfulness kurser. F. eks.:

- ◆ **MINDFULNESS PÅ ARBEJDSPLADSEN**
- ◆ **MINDFULNESS FOR OMSORGSPERSONER**
- ◆ **MINDFULDE RELATIONER OG NÆRVÆR**



Konsolenthus Helhjertet

Tina Ringer Mogensen
Psyolog og mindfulnessinstruktør

Mobil: 2217 0072



www.hel-hjertet.dk



info@hel-hjertet.dk



[facebook.com/
KonsolenthusHelhjertet](https://facebook.com/KonsolenthusHelhjertet)