

# Kursus i Mindfulness



– kom godt igang på tre timer

På disse 3 timer vil du lære at meditere og få viden om, hvad meditation kan gøre for din krop og psyke. Resultatet er indre ro og balance, større tilfredshed og en forbedret evne til at nå dine mål, uden at brænde ud.

Kurset vil være en blanding af øvelser og undervisning, så du på denne måde får tilegnet dig redskaber til at integrere meditation i din hverdag.

#### Mindfulness har en dokumenteret effekt på:

- Stress
- Depression
- Negative tanker
- Ubalance

#### På kurset får du:

- Viden om hvorfor meditation indvirker positivt på din hjerne og dit nervesystem
- Konkrete værktøjer til at lære at meditere
- Introduktionsøvelser, du kan tage i brug med det samme
- Forslag til at integrere meditation i din hverdag

## KURSUS INFORMATIONER

**Sted:** Århus

**Dato og tid:** Lørdag den 10. september kl. 10.00 -13.00

**Pris:** 595 kr.

**Forplejning:** Frugt, vand, the og kaffe til deltagerne, under hele kurset

Fysioterapeut og stressrådgiver Thomas Pape – udøver af meditation og afspænding i mange år. Uddannet inden for Mindfulness Baseret Kognitiv Terapi og Body Awareness Therapy

#### Tilmelding

Send en mail til [info@spine.dk](mailto:info@spine.dk), med emnelinien "Mindfulness" og oplys dit navn og telefonnummer.

Tilmelding er først gældende, når betaling er registreret via netbank:

Danske Bank, reg. nr.: 9762 Konto nr.: 4788 068 093.

Husk at notere navn og telefonnummer på meddelelsen via netbank.

**Bemærk der er et begrænset antal pladser, og at tilmelding foregår efter først til mølle!**

