

Oppmerksomhetstrening /Mindfulness for bruk i hverdagen



4 ukers individuelt opplegg – 45 minutter – kr 2422

Hvordan oppnå ro og flyt i en hektisk hverdag?

Vi lever i et samfunn hvor vi opplever at tiden flyr og det stilles store krav til oss. Oppmerksomhetstrening er en utprøvd metode for å øke bevissthet, fokus, indre ro, og kvalitet på alt du gjør. Det reduserer unyttig stress i privat- og arbeidslivet. Du er mer til stede i det du foretar deg og oppnår mer.

Uke 1 Oppmerksomhet i daglige gjøremål

Hva er egentlig stress? Hva gjør deg stresset?

Vi lærer en teknikk for å bli oppmerksom på pusten for å øke tilstedeværelsen.

Uke 2 Å være til stede i eget liv

Selv om din kropp alltid er her og nå, er hodet ditt ofte et annet sted.

Vi lærer hvordan vi kan styrke kontakten mellom kropp og sinn. Dette er også en fin avslapningsteknikk og «gratis sovemedisin».

Uke 3 Stress – hvordan påvirker det oss / hvordan takler vi det

Hvordan være tilstede i det du gjør og hvordan tingene henger sammen.

SOAL-teknikken handler om anerkjennelse og aksept, og gi slipp.

Uke 4 Gå sakte

Ved å trene på å gjøre en aktivitet saktere, blir vi mer fokusert og øker kvaliteten på det vi gjør. Oppmerksom gange kan også lett integreres i hverdagen.

Etter disse fire ukene, kan du velge å fortsette med 4 ukers fortsettelseskurs.

TANKE flyt
Fremgang med indre ro og fokus

Kontakt Maria C. Hofman for informasjon og bestilling.

Mobil: 41 27 28 58 Mail: maria@tankeflyt.no

Web: www.tankeflyt.no

ICF sertifisert coach ACC, Instruktør Oppmerksomhetstrening,
MBSP leader