https://pxl.host/jx099g5p957f4mowb2.png

**Genfind ro og indre styrke**

**Mindfulness MBSR 8-ugers kursus**

**Mindfulness MBSR har en dokumenteret positiv effekt på stress, udbrændthed, angst, depression… og samtidig er det også en vej   til at finde ro og glæde i nuet, lære at være nærværende og derved få fornyet energi og overskud i din hverdag.**

Nøglen til lykke ligger i nuet. Det er en af grundfilosofierne i mindfulness. Men flertallet af os er ikke særligt gode til at slippe tanker, pligter og bekymringer for at være 100% tilstede i nuet. Det er lettere sagt end gjort.

På mindfulness MBSR kurset viser jeg dig vejen, så du får nye gode vaner. Vi øver os i at rette opmærksomheden mod tanker, følelser og kropslige sansninger i øjeblikket – på en omsorgsfuld, tillidsfuld og venlig måde. Du vil hurtigt opleve at blive mere nærværende, og føle dig mere tilstede i dig selv.

Du lærer at stoppe op og mærke efter – hvad føles rigtigt for mig? Der skal nemlig også være plads til dine behov. Det er mindst lige så vigtigt, som at tage dig af andre. Det ved du jo egentligt godt, hvis du mærker efter et øjeblik: Det er dine egne små pauser, der giver dig mentalt og fysisk overskud til at være noget for andre. Når du selv er i overskud, bliver du både bedre til at tage dig af andre – og af dig selv.

Du lærer også at acceptere, den du er og dine særlige livsvilkår. Forandringer på jobbet, sygdom, modgang og sorg, Det er alt sammen en del af livet, og selvom det kan være svært at se i øjeblikket, rummer al forandring en ny mulighed. Mindfulness giver dig sindsro til at møde forandringer i livet uden at vælte dig omkuld. Det giver ro i sjælen at have den bevidsthed med sig.

Mindfulness MBSR (*Mindfulness baseret stress reduktion) er en enkel metode, der* giver dig en større robusthed over for livets foranderlighed. Mindfulness MBSR kurset består af mindfulness meditation og meditative yogaøvelser, som hjælper dig til at være i nuet, og som bringer indre ro og balance ind i din hverdag. Du vil føle dig styrket og næret, ligesom du bliver i stand til at træffe mere bevidste til- og fravalg.

### **Praktisk om kurset:**

### **Datoer**

Næste kursus foregår onsdage fra den 21. august – 9. oktober 2019.

**Tidspunkt**

18.00 – 20.30  
\*) 9.00 – 17.00

### **Sted**

6500 Vojens