



Hvad byder efteråret på?

Datoen er skiftet i kalenderen, og efteråret har meldt sit komme. De første blade er blevet gule og har sluppet deres tag. Stille er de faldet på jorden uden at gøre et stort nummer ud af det.

Hvordan passer du på dig selv i denne tid? Jeg byder på forskellige muligheder som du måske kan tid og lyst til - eller hvis du kender en eller to, du tænker, vil være interesseret, så del gerne.



1 dag i stilhed 30/9

Der er heldags træning for tidligere MBSR kursister 30/9 kl. 9-16 i Dansekapellet, Bispebjerg.
Tilmelding: Lisa på 50 47 41 00 / lisa@center-for-fokus.dk.
Deltagere opfordres til at betale Dana, en praksis, hvor man selv vurderer, hvad en heldag i stilhed er værd for een samt, hvad man har råd til. Betaling via mobilepay



8 ugers MBSR kursus start 2/10

Lær meditation, åndedrætsøvelser og uformelle mindfulness øvelser gennem det evidensbaserede mindfulness forløb udviklet af Center for Mindfulness, v Jon Kabat-Zinn.
Få mere nærvær og overskud i hverdagen. Lær redskaber til mere fokus og indre ro. kr. 3.600,-



Mindful Fredag 6/10

Mindfulness workshop, der får kroppen helt ned i gear med restorative øvelser, guidede meditationer og åndedrætsøvelser. Der er god tid til fordybelse, og aftenen vil foregå delvis i stilhed, så du kan øge nærværet med dig selv. Dette virker både stressforebyggende og nedsætter overbelastning. kr. 300,-



Center for Fokus

Følg med vores hjemmeside eller Facebook side og få nyheder om stress forebyggelse, mindfulness, personlig udvikling, nyeste hjerneforskning, positiv psykologi, bedre søvn og mere nærvær.

Kontakt os, hvis du er interesseret i et foredrag om stress og trivsel, mindfulness eller bedre søvn.



Mindfulness i naturen 15/10

En dag med nærvær med vandring i naturen og udendørs meditationer. Oplev naturens gavnlige virkning for krop og sjæl.. Vi går i stilhed gennem det magiske og smukke landskab i Jægersborg Hegn med højmose og løvskov - tæt på Øresund. Arrangeres v. min. 7 deltagere. Pris kr 650,- pr person inkl let frokost



Mindful Søndag 19/11

Mindfulness workshop, der får kroppen helt ned i gear med restorative øvelser, guidede meditationer og åndedrætsøvelser. Der er god tid til fordybelse, og aftenen vil foregå delvis i stilhed, så du kan øge nærværet med dig selv. Dette virker både stressforebyggende og nedsætter overbelastning. kr. 300,-



1:1 sparring eller søvnvejledning

Søger du støtte til forandringer? Eller at skærpe dine evner til at være i nuet? Finde indre ro? Genfinde gnisten og styrke motivationen? Eller teknikker og redskaber til bedre søvn? Så send en mail lisa@center-for-fokus.dk for tilbud om et skræddersyet forløb.