



Hvad byder vinteren på?

Hvordan passer du på dig selv i denne tid? Jeg byder på forskellige muligheder, der tager afsæt i velvære og trivsel gennem mindfulness, compassion træning, motivationsfaktorer og 1:1 sparring.



1 dag i stilhed 3/12-17

Der er heldags retreat for tidligere MBSR kursister 3/12 kl. 9-16 i Dansekapellet.

Tilmelding: Lisa på 50 47 41 00 / lisa@center-for-fokus.dk.
kr 300,00



Mindful Fredag 12/1-18

Workshop, der får kroppen ned i gear med restorative øvelser, meditation og åndedrætsøvelser. Aftenen vil foregå delvis i stilhed, så du kan øge nærværet med dig selv.

Balsam for sjælen. Kr. 300,00



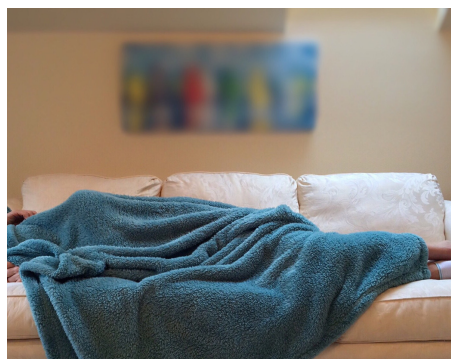
8 ugers MBSR kursus 22/1-18

Lær meditation, åndedrætsøvelser og mindfulness via det evidensbaserede MBSR forløb. Få mere nærvær og overskud i hverdagen. Lær redskaber til mere fokus og indre ro. kr. 3.800,-

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.



Digital Detox

Unplug – og oplev en analog dag. Kickstart nye vaner.

En dag med øvelser, øvelser i naturen, nyeste viden om hvorfor du skal unplugge og ikke multitaske.

Få stressreducerings-teknikker og slå autopiloten fra.

Fokus på søvn

1:1 søvnvejledning og afslapningsteknikker.

Nedsæt risiko for infektion, udbrændthed og øg livskvaliteten med råd og redskaber til at forbedre søvnen.

1:1 sparring

Søger du støtte til forandringer? Eller at skærpe dine evner til at være i nuet? Finde indre ro?

Genfinde gnisten og styrke motivationen? Få tilbud om et skræddersyet forløb.