



## 4 ugers kursus for privatpersoner i Grundlæggende Mindfulness Meditation **Mindful Privat - Basic**

De senere års forskningsresultater, og deraf målte effekter af en decideret Mindfulness- og meditations-praksis, og dennes positive indvirken på såvel det personlige som professionelle liv, skaber øget interesse for at opøve mindfulnessfærdigheder og teknikker i sit privatliv, som en vej til mere essentiel livskvalitet, livsglæde samt eksistentiel livsmestring og mentalhygiejne.

Der er allerede et væld af studier der dokumenterer at mindfulness, forstået som dét at fokusere opmærksomheden og derved træne og opøve det bevidste nærvær, har gavnlige og virksomme effekter. Det være sig øget koncentrationsevne, mental fleksibilitet og klarhed, øget beslutningsevne og performance. Samtidig minimeres negative mentale mønstre og stress, der kan være massiv hindring for samarbejdsevne, kommunikationsevne, relationskompetence, kreativitet og innovation.

At optimere fokuseringsevnen og opmærksomhedskvaliteten gennem mindfulnessstræning, skaber endvidere de nødvendige forudsætninger for udvikling af empati og dermed øget mulighed for en inkluderende og rummelig holdning til sig selv og andre. Dette gør en stor forskel i udviklingen af såvel personlig integritet, troværdighed og autenticitet - Livs-Ledelse.

### **Mindful Privat - Basic**

#### **Målgruppe**

**Mindful Privat - Basic** er et kort solidt Grundkursus, der forbereder deltagerne til efterfølgende egenpraksis i Mindfulness Meditation til styrkelse af bl.a. den indre psykologiske kapital, selvregulering, selvrefleksionskompetence/selvopmærksomhed, selvomsorg, stressforebyggelse/reduktion, inkluderende bevidsthed, kærlig venlighed og empatisk rummelighed.

Kurset er for begyndere og andre, der ønsker introduktion til hvad meditation og mindfulness er og indføring og instruktion i Mindfulness Meditation. Vi tager alle ansvar for, at undervisningen udfolder sig i en støttende og tillidsfuld atmosfære.

**Formål:** Udover ovenstående er formålet helt enkelt, at tilbyde grundlæggende introduktion og instruktion i Mindfulness Meditation. Sigtet er, at deltagerne tilegner sig basale færdigheder og viden om grundlæggende teknikker. Kurset tilrettelægges med henblik på, at den enkelte efterfølgende motiveres til at få etableret en fast meditationspraksis.

**Ramme:** 4x3 timer over 4 uger. op til ca. 20 deltagere.

**Sted:** MindfulnessCenterets lokaler, Helsingørsgade 30 i Hillerød.

**Tid:** Hold øje på websiden for næste kursusdatoer for åbne kurser.

**Forudsætninger:** Ingen udover interesse, nysgerrighed, lyst.

**Indhold/form:** Kombination af teoretisk stof, meditationsøvelser, instruktion og udvekslinger.

**Færdigheder:** Meditative øvelser og indføring, åndedræt, kropsbevidsthed, kognitiv træning og bevidsthed, læren om sindet og dets grundvaner, indre øvelser og indføring i 'Den gradvise metode', indføring i de 7 mindfulnessprincipper, inkluderende metode og 'mindfulnessindstillingen'm.m

**Forplejning og øvrig info:** Der vil være lidt kiks, chokolade, vand, kaffe og the til pauser under forløbet.

Yderligere praktisk info fremsendes ved bindende tilmelding på [info@mindfulnesscenteret.dk](mailto:info@mindfulnesscenteret.dk) hvorefter du modtager en bekræftelsesmail.

**Pris:** 2900.- (Ekstra - moms tilægges for virksomheder/fradragsberettigede)

Center For Mindfulness & Livs-Ledelse udbyder også et **8 ugers Intensivt MBSR/MBKT** forløb til privatpersoner - **Mindful Privat - Intensiv**. Dette forløb er kombinationen af de to anerkendte 8 ugers forskningsbaserede Mindfulness Based Stress Reduction programmer - MBSR af Jon Kabat-Zinn og MBKT programmet af Williams, Teasdale og Seagal. Læs mere om dette på websiden under 'Mindful Privat - Intensiv'

Har du spørgsmål, særlige ønsker eller behov, kan du rette henvendelse til Allan Ulrich Thomsen på mail: [info@mindfulnesscenteret.dk](mailto:info@mindfulnesscenteret.dk)

### **Referencer fra grundkursusdeltagere:**

*Citat: Gry Klitmose Holm, konsulent i DI - november 2013*

*"Takket være Allans mindfulnesskursus er jeg blevet bedre til at lytte til min krops signaler. De forskellige øvelser har givet mig mere overskud i hverdagen og hjulpet mig til at bevare roen selv i pressede perioder. Det har været en stor fordel for mig både privat og ift. mit arbejde".*

*Citat fra deltager på (det gamle 3 ugers - nu 4. ugers) og 8-ugers programmet - L.B.P., Hillerød" – februar 2014*

*"Jeg kan varmt anbefale Allans kurser. Jeg har både været på 3 ugers kurset og 8 ugers kurset. Denne kombination kan jeg godt anbefale, men de kan også stå alene, da de kan noget forskelligt.*

*Allan en meget dedikeret instruktør, der åbenlyst brænder for at videregive sine erfaringer og viden.*

*Personligt har det ændret meget for mig at gå på kurserne. Gamle uhensigtsmæssige vaner og tankemønstre er blevet belyst, og jeg har fået redskaber til at vælge andre måder at reagere på. Vigtigst at alt har det frigivet energi til at være nærværende og tilstede i relationen til mine omgivelser – ikke mindst min familie.*



Med venlig hilsen

Allan Ulrich Thomsen