

## Kursus i Mindfulness – En dag med fuld opmærksomhed

Kender du det at løbe af sted med hovedet under armen i en travl hverdag?

Det kan være svært at være fuldt tilstede i nuet. Du oplever måske, at du løber fra den ene opgave til den anden. Du kan nærmest få oplevelsen af at være midt i en centrifuge, som du ikke kan stoppe. Det er stressende og utilfredsstillende. **Tilbring en dag hvor du øver dig i nærværets kraft. Fuld opmærksomhed i øjeblikket - mindfulness**



Kurset er for dig, der ønsker at opnå større klarhed, nærvær og fuld opmærksomhed i nuet. Du ønsker at stoppe op og unde dig selv et åndehul. Kort sagt: at opleve verden, som den er – lige her og nu. Mindfulness er en træning i at være til stede her og nu. Meditation er en væsentlig del af mindfulness, og indgår naturligvis i kurset.

På kurset inspireres du til at:

- Integrere meditation i din hverdag
- Være til stede i nuet og ikke i fortiden eller fremtiden
- Få større selvindsigt og dermed evnen til at holde balancen i hverdagen
- Møde livets udfordringer med større overskud
- Finde din kerne og vær fuldt tilstede i nuet

Kursusformen er oplevelsesorienteret og veksler mellem korte oplæg, øvelser i meditation, refleksion og dialog.

Dato og tid:	Den 17. september kl. 10.00 – 16.30
Kursusleder:	Exam. Psykoterapeut MPF, meditationslærer & cand.merc. Pernille Fournais
Sted:	I rolige og fredfyldte omgivelser i BalanceKompagniet, Gl. Hovedgade 6C, 2970 Hørsholm.
Pris:	1.000 kr. inklusiv frokost, te, kaffe og frugt. Begrænset antal deltagere.
Tilmelding:	mail til Pernille på <a href="mailto:fournais@balancekompagniet.dk">fournais@balancekompagniet.dk</a> eller ring på 26 66 24 20.