



Mindfulness

Om hvad mindfulness er, hvordan man praktiserer det, og hvilken effekt det har

Du vil blive introduceret til mindfulness på en måde, hvor teori kombineret med konkrete eksempler fra hverdagslivet og øvelser i meditation giver dig en god fornemmelse af, hvad det går ud på, og et indblik i hvordan mindfulness kan medføre mere ro og mindre stress.

Mange tror, at mindfulness er det samme som at meditere, men det er mere end det. Det handler i lige så høj grad at øve sig i at blive mere nærværende lige der hvor du er OG at møde det du oplever, føler, sanser og det du tænker med en venlig og kærlig attitude overfor dig selv.

Du vil blandt andet:

- få indblik i de tre grundpiller, der er fundamentet for at indføre en mindful praksis i din hverdag: opmærksomhed, en venlig og accepterende attitude og en klar intention om at lægge den energi og beslutsomhed ind i meditationen om skal til, for at holde opmærksomheden og ikke far af sted med tankerne.
- få viden om, hvordan du kan øve dig i de syv principper (accept, åbenhed, at give slip, tillid, tålmodighed, ikke-ærgerrighed og ikke-dømme) gennem konkrete, genkendelige eksempler fra hverdagen.



- lære, hvordan meditation over længere tid påvirker hjernen, hvordan meditation er med til at restituere en stressramt hjerne, og hvordan det modvirker stress.
- få indblik i, hvad det vil sige at meditere, hvilke former der findes, og hvordan man gør.
- få gratis adgang til 17 guidede meditationer via min hjemmeside.

Foredraget er fyldt med instruktive slides og formen er åben, personlig og varieret mellem spørgsmål og udveksling af erfaringer samt korte meditationsøvelser kombineret med formidling af viden. Alt sammen krydret med min personlige erfaringer fra i en årrække at have arbejdet med emnet både som mindfulness instruktør og naturterapeut.

Foredraget kan bestilles ved at skrive til mig her: [**eva@qvercus.dk**](mailto:eva@qvercus.dk)