



Ressourcer i mindfulness

- Fordybelse og Integration

Mange bruger mindfulness og andre meditative indgange i deres liv. Kurset her giver dig mulighed for at klargøre din praksis og integrere den i dit arbejdsliv, så du får glæde af de positive virkninger af en meditationspraksis i din hverdag.

Kurset består dels af undervisning i – og perspektivering af – de kulturelle og praktiske implikationer i arbejdet med mindfulness og meditation ved Jens-Erik Risom. Dertil konkret procesarbejde, hvor du afprøver og integrerer nye indsigter ind i dit arbejdsliv, ved Anders Madsen.

Pris: Kr. 2900 incl. kaffe, the, frugt og frokost. Du skal påregne at hjælpe lidt til omkring det praktiske med forplejning.

Tid: 27. og 28. marts 2019, første dag kl. 10-18 og anden dag kl. 9-16.

Sted: Mind, Smedebakken 6, Tønning, 8740 Brædstrup

Undervisere: Anders Madsen og Jens-Erik Risom

For tilmelding og yderligere information kontakt
Anders Madsen, tlf.: 40278385, mail: am@stoa.dk

Læs mere på www.mindresult.dk

Ressourcer i mindfulness - Fordybelse og Integration