



Stilhed og fordybelse

- Lad op med én dag i stilhed og fordybelse

En fordybelsesdag for dig der allerede kender til mindfulness meditation og som har brug for at starte sommerferien med en krop og et sind der er ladet op til at gå sommeren i møde.

Indhold

Dagen giver dig mulighed for at være med dig selv, fordybe dig i blot at være til stede med fuld opmærksomhed – på sådan en dag bliver man ofte bevidst om hvad det er der forfører dig væk fra nuet i hverdagen. Her mærker du dig selv og livet som det er. Dagen igennem vil der være en række guidede meditationer, men det meste af dagen vil foregå i tavshed.

Det meste af dagen foregår i stilhed med en række guidede øvelser:

- Forskellige meditationer både liggende, siddende, gående og stående
- Simple yogaøvelser
- Mindful spisning
- Individuel refleksion
- Fælles refleksion over dagen

Udbytte

- Fordybelse af din meditationspraksis
- Du mærker hvor du er lige nu
- Du får ladet energien op

Deltagere

Henvender sig til dig der allerede kender til mindfulness meditation. Husk afslappet tøj, notesbog og skriveredskab.

Varighed

1 kursusdag kl. 10-16

Læs mere om Mindfulness og forskningsresultater på vores kampagneside mindfulsally.dk og ring eller mail for tilbud på kursus i jeres organisation.

www.sallykommunikation.dk

