Mindfulness

Lær at takle livets svære sider

8 ugers intensiv mindfulness-træning

job&råd

"Ekstremt godt forløb, som har givet mig et helt nyt livssyn!"

- Tina Julius, deltager

Mindfulness hos Job&Råd er baseret på den anerkendte og effektfulde MBSR-metode (Mindfulness Baseret Stress Reduktion). Forløbet varer 8 uger (20 timer)

Mindfulness er at være fuldt tilstede i nuet. Teknikken vil give dig overblik og indsigt og du vil opleve, at hele din tilstand forandres, så du igen kan begynde at orientere dig mod det du ønsker i livet.

I forløbet vil du roligt og sikkert blive indført i teknikken, gennem meditations-øvelser, yoga og forståelse for den sammenhæng der er mellem tanker, følelser, krop og reaktioner. Du vil også få mulighed for individuel coaching i forløbet.

Jens Jessing Jørgensen er uddannet og certificeret coach og mindfulness-instruktør. Jens har formidlet mindfulness og mindfulnessbaseret coaching siden 2007.

Jens formidler også mindfulness gennem introduktionsforløb, for grupper, foredrag, træningsgrupper og retreats . Læs om aktiviteter på www.onmind.dk.

På www.onmind.dk kan du tilmelde dig et 8-ugers forløb og finde informationer om Mindfulness.

Job&Råd ApS Telegrafvej 5, 2. sal, 2750 Ballerup - Tlf. 51294331