

Mindfitness og Stress Release kursus/workshop

Kl. 9.00 - 17.00 for hhv. virksomheder eller private

Sig farvel til stress og velkommen til nærvær & trivsel!

Mindfulness walking



Mindful kanotur



Vegansk mad



Mariagerfjordkajak.dk

Kanogården og Tanke-feltet
tilbyder i samarbejde

1 dags Intro til mindfulness til Kanogården i natur
skønne omgivelser ved Skals Å

Mindful at work

Mere arbejdsglæde og mindre stress

- Forebyg stress og undgå dyre sygdomsmeldinger

35.000 sygemeldte m. stress

430.000 har symptomer på stress

I 2020 er kreativitet på top 3 listen

- Mindfulness forebygger stress
- Træner evner til at fokusere
- Bedre relationer
- Åbner op for kreativiteten

Alle medarbejdere og ledere har gavn af
mindfulness, fordi det handler om at øge fokus,
reducere stress og skabe bedre relationer.

For spørgsmål og tilmelding kontakt:

Jette Mortensen – Tanke-feltet.dk

Tlf. 6178 5744

Tanke-feltet
KROP • SIND • SJÆL
I BALANCE

Mindfulness nærvær



Kanogården



Mindfull yoga



Mariagerfjordkajak.dk



Tanke-feltet.dk tlf. 6178 5744



Mariagerfjordkajak.dk tlf. 3042 3763

Stress skal forebygges - Alle kan lære at tackle stress!

De fleste er udfordret af en hektisk og kompleks arbejdsdag fyldt med afbrydelser fra møder, e-mails og sociale medier. Hovedet er fyldt med tanker og det kan være svært at fokusere på det der sker her og nu.

Indhold: Denne dag lærer I forskellige meditationer indenfor mindfulness, som I kan få stor glæde af i jeres hverdag fremadrettet til at få ro i tankerne. **Undervisningen foregår så vidt muligt i det fri, alt efter vejr forholdene.** Vi tager udgangspunkt i mindfulness teori, meditation, bevægelse samt kanotur til at lære din krop at kende og mærke den. Træning af basis-meditationer og åndedrættet.

I lærer hvordan mindfulness og den meditative tilstand kan integreres i en travl hverdag, på jobbet og i samværet med jeres kollegaer.

Mindfulness styrker: Selvindsigt, koncentration, effektivitet, robusthed, forandringsparathed, indre ro, nærvær, overskud, større glæde, modvirker stress, bedre søvnkvalitet, kreativitet og nytænkning.

Antal pladser: Min 8 og max 18 pers.

Underviser: Jette K. Mortensen – Terapeut, Mindfulness, Mindfitness og Yoga instruktør.

Medbring: Liggeunderlag, tæppe, pude, varmt tøj/strømper, indendørs sko.

Pris: Kr. 999 pr. person v/8 pers., v/15 pers. kr. 850 (Erhverv + moms) Inkluderer undervisning, undervisningsmateriale, mindfulness podcast, leje af kano/veste/pagaj, vand, te/kaffe, snacks. Eksklusiv kano kr. 775 v/8 pers., v/15 pers. kr. 625. (Erhverv + moms). Frokost kan evt. tilkøbes.

Sted: Kanogården, Brohusvej 18, 9500 Hobro

Tilmelding til: JKM@Tanke-feltet.dk – tlf. nr. 6178 5744.

Tanke-feltet og Mariagerfjord Kajak afholder løbende Events efter ønske.

Se www.Tanke-feltet.dk eller Mariagerfjordkajak.dk