

Mindfitness og Stress Release Event for private

Søndag d. 8. sept. kl. 9.00 - 17.00

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 Mindfull_Event for private til Kanogården i
natur skønne omgivelser ved Skals Å

Be Mindful even if your mind is full!
*En dag med mindfulness, fordybelse, natur,
kano, yoga, vegansk mad*
- Lær at finde balancen og forebyg stress

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 har gavn af mindfulness, fordi det handler om at
blive bevidst om dine tanker, lære din krops grænser
at kende, øge dit fokus og nærvær, 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 10 og max 18 pers.

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

Kano instruktion: Carsten Nørgaard Mariagerfjordkajak.

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

Pris: Kr. 999 pr. person. Inkluderer undervisning, undervisningsmateriale, mindfulness podcast (*værdi af kr. 200*), leje af kano, vand, te/kaffe, snacks og vegansk frokost.

Sted: Kanogården, Brohusvej 18, 9500 Hobro

Tilmelding til: JKM@Tanke-feltet.dk – tlf. nr. 6178 5744 – **senest d. 4. sept.**

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

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