

Meditation- og bevidstheds udviklings kursus.

Kurset er til dig som søger indre ro, selvindsigt og selvforståelse.

Du guides via oplevelsesorienteret meditation og øvelser til øget bevidsthedsudvikling

Mindfulness er den neutrale og nærværende måde at forholde sig til de fænomener din krop, følelser og omgivelser møder.

Du opnår:

- indre ro og balance
- overskud og overblik
- nærvær og engagement
- indsigt i egne tankemønstre, forebygger stress
- kan implementeres i dagligdagen

Mindfulness er udviklet af læge Jon kabat –zinn med ”inquiry” til meditationerne. Som er en vejledning med en undersøgende nysgerrighed.

Gennem sansning og beskrivelse af sansningerne opnår du visdom. Den visdom som er at oplevelsen i nuet bliver til erfaring.

Praktiske oplysninger:

Weekend-kurset er fra fredag kl. 14 til 20, samt lørdag og søndag fra kl. 10 til 18 begge dage.

Fortløbende kurser er hver 2. uge fra kl. 17 til 19.30 af 8-9 gange pr. forårs- og efterårssæson.

Pris: 2000 kr. pr deltager, som betales første dag.

Max. 4 deltager.

Det afholdes i ejendommen Hellehuse 33, 4174 Jystrup. Jeg byder på te/kaffe. Frokost må du selv medbringe på weekend kurset.

Tilmelding til mobil: 41260802 eller mail.:

stifinder@stifinder.nu

Hjemmeside: www.stifinder.nu

Med venlig hilsen og forhåbentlig gensyn

Lis Poulsen

Psyko og familierapeut

Om kursuslederen

Jeg hedder Lis Refsgaard Poulsen og er født i 1949. Jeg har arbejdet med terapi og selvudvikling siden 1992. I min klinik i Jystrup kommer familier for at få terapi . Du kan få flere oplysninger på min hjemmeside: www.stifinder.nu.