



Mindfulness

Større ro og nærvær i en travl hverdag

Et givende og smukt forløb over 2 måneder

Til dig som ønsker at:

- Blive bedre til at håndtere hverdagen, både arbejds- og familiemæssigt
- Få større overskud og livskvalitet
- Lære at tage bedre vare på dig selv
- Få større selvtillid
- Kunne hvile mere i dig selv
- Fungere mere effektivt – også under stress og i pressede situationer
- Undgå træthed og udbrændthed
- Ændre uhensigtsmæssige vaner og mønstre
- Være mere til stede, hvor du end befinder dig
- Lære at møde dig selv med større accept og venlighed

For alle som har lyst til at træne og opbygge evnen til at være mere nærværende, mere handlekraftig og finde større ro og balance i livet.

Mindfulness på arbejdspladsen og privat

Kunsten er at kunne bringe os selv tilbage til nuet - igen og igen

Kasha Hansen tilbyder nu dette spændende kursusforløb til alle, som har lyst til at træne og opbygge evnen til at være mere nærværende, mere handlekraftig og finde større ro og balance i deres tilværelse.

Kursusformen

Kurset afholdes over 2 måneder fordelt over 8 gange af 3 timers varighed samt en hel dag. Kurset er bygget op som en vekselvirkning mellem teori og praksis. Gennem oplæg, meditative yogaøvelser, feedback, guidede meditationer og træning i Mindfulness får du redskaber, som styrker dit selv-værd, skærper dine sanser, øger din koncentrationsevne og giver dig større opmærksomhed og nærvær i hverdagens mange udfordringer og glæder.

Der vil være hjemmeopgaver fra gang til gang, således at træningen af Mindfulness bliver en integreret del af din hverdag og således sikrer dig et stort og vedvarende udbytte.

Kursets målsætning

At optræne og støtte den enkelte i nogle grundlæggende meditations- og mindfulness-færdigheder, som opmærksomhed, koncentrationsevne og nærvær. Deltagerne i træningen får nogle enkle og konkrete redskaber så de i en travl hverdag og i deres daglige arbejde eller fritid, kan bevare et større overblik og indre ro, også i pressede situationer.

Disse redskaber giver også mulighed for at forebygge stress, udbrændthed og depressive tilstande og har en helende virkning på søvnløshed, fysiske smerter og sygdomme.



Om at leve i nuet

*At leve i NUET er livets teknik
og alle folk gør deres bedste
men halvdelen vælger det NU der gik
og halvdelen vælger det næste*

*Det forrige NU og det kommende NU
bli'r aldrig i livet presente
og alle folks levetid går sågu'
med bare at mindes og vente.*

*For det Nu som er gået er altid forbi
og det næste bli'r aldrig det rette.
Næ, sørg for at NUET du lever i
én gang for altid er DETTE.*

Piet Hein

Få indre ro, selvindsigt og overskud i en travl hverdag – gennem Mindfulness

Det handler om at bringe os selv tilbage til nuet – igen og igen

I hverdagens travlhed glemmer vi ofte at stoppe op et øjeblik og blot nyde dagen, som den er. Men det er en god investering, fordi hver gang vi gør det – giver det os overskud og fornyet energi – åndedrættet bliver af sig selv dybere og nerverne falder til ro.

En travl hverdag kræver meget af din koncentrationsevne og opmærksomhed. Lange dage fyldt med arbejde, familie, venner og fritidsinteresser, kan resultere i stress med hovedpine, koncentrationsbesvær, søvnproblemer, følelsesmæssig ubalance og manglende overblik til følge.

Vi lever i en krævende og stressfuld tid, hvor tempoet er højt og med megen forandring og mange skift. Vi er online hele tiden og har lister med uendelige gøremål fra morgen til aften. Og mange oplever, at der ikke er tid til at slappe af og reflektere. En livsform der har stor indflydelse på vores helbred og velbefindende og let reducerer vores livskvalitet.

Heldigvis er koncentrationsevne og opmærksomhed noget du kan træne og udvikle, så du bliver bedre til at være til stede i nuet, træffe de rette beslutninger og bryde de vanemæssige og automatiske tanke- og reaktionsmønstre.

Mindfulness er en internationalt anerkendt og effektiv metode til at træne sin evne til at være nærværende.



At skabe mere tid

At skabe mere tid er ikke muligt, selv om det er et stort ønske for mange, men at optræne evnen til at være til stede i den tid vi faktisk har, giver os oplevelsen af at have mere tid, overskud og livskvalitet.

Når vi lærer at hvile i os selv bliver det nemmere at træffe de rigtige beslutninger, bevare overblikket, lytte og tro på sig selv, sin intuition og handle ud fra sin egen klarhed, frem for at fortabe os i tanker, følelser og de mange gøremål og derved miste kontakten til os selv.

Mindfulness opøver din evne til at være til stede og nærværende i nuet på en ikke-dømmende og anerkendende måde. Du øger din evne til at håndtere stress, hvile i dig selv og respondere på måder, der er mere hensigtsmæssige og til gavn for dig selv og andre.

Mindfulness – er ikke en døgnflue, men et effektivt og omhyggeligt tilrettelagt forløb over 8 uger

Mindfulness, som Kasha Hansen underviser i, er baseret på Jon Kabat-Zinns over 30 års erfaring med tusinder af mennesker som har gået igennem 8 ugers kurset.

Hans arbejde med **Mindfulness MBSR** er nu kendt og anerkendt verden over og har fundet vej ind i mange forskellige fagområder som f.eks. lægevidenskab, psykologi, sundhedsvæsen og hospitaler, skoler, virksomheder og i sportsverden.

International forskning og erfaring viser os i dag, at Mindfulness kan reducere stress og øge vores velbefindende – uanset om vi ønsker at klare hverdagens stress og udfordringer, befri os selv for følelser af mindreværd og frygt, eller vi bare ønsker at blive klogere på os selv.

De positive virkninger af Mindfulness er især blevet bekræftet af en lang række videnskabelige undersøgelser udført på MBSR-klinikker, (Mindfulness Based Stress Reduction) i USA. Resultaterne viser helt klart, at det at optræne vores bevidsthed og opmærksomhed gennem regelmæssig meditation og Mindfulness i hverdagen, giver større livskvalitet og psykisk harmoni og velbefindende.

Mindfulness og de enkle meditationsøvelser du lærer på kurset, giver dig mulighed for at få kontakt med de ressourcer og helende kræfter, som naturligt findes i os alle i det nærvær, der opstår når vi lærer at være fuldt tilstede i nuet.



Underviser på kurserne er **Kasha Hansen**, leder af Oasen, Vækstcentret for Personlig Udvikling.

Kasha har mere end 25 års erfaring som underviser og terapeut og afholder i dag kurser og uddannelser indenfor personlig udvikling, Mindfulness og meditation, Healingsmassage og samtaleterapi. Kasha er certificeret Massage-lærer, NLP-Træner og Coach, og har senest taget en 3-årig uddannelse indenfor Somatic Experiencing, (Chock-Traume og stress terapeut).

Kasha har mødt mange spirituelle lærere på sin egen rejse og er især dybt taknemmelig for sin mangeårige inspiration af den indiske mester Osho. Også træningen gennem de sidste 14 år med A.H. Almaas og "The Diamond Approach" (Essensarbejde) har bidraget til en dybere forståelse af Mindfulness og sjælens kvaliteter.

Du kan læse mere om Center-Oasen, undervisningen og hvad andre deltagere har fået ud af kurset på vores hjemmeside (anført nederst på siden) og du er også velkommen til at ringe og høre nærmere om kurserne.

Mindfulness på Frederiksberg i foråret 2012

Hold 3265A Over 8 aftener + hel dag.

21 - 28 mar, 4 - 11 - 18 - 25 apr, 2 - 9 maj

kl. 18.30 – ca. 21.30

Hel dag 29 apr, kl. 10.00 – 17.00

Rabat

Pris: Forudbetaling kr. 950, restbetaling kr. 950. ialt kr. 1.900, (kun denne gang normalpris for kurset er kr. 2.900)

Kurset inkluderer kursusmateriale og en CD, så du nemt kan træne de guidede meditationer derhjemme.

Hold 3261A, Udvidet Mindfulness og Essensarbejde, over 3 hele dage

23. - 25. mar. kl. 10.00 – ca. 17.00

Pris: Forudbetaling kr. 950, restbetaling kr. 1.350. ialt kr. 2.300

Hold 3261B, Udvidet Mindfulness og Essensarbejde, over 4 aftener

Pris: kr. 1.200 – se datoer på hjemmesiden

Betaling skal ske til: Kasha Hansen, Sparekassen Sjælland, reg.nr. 0524, konto 190909

Er der behov for det, kan der aftales en nænsom afdragsordning.