

Weekendkursus i Meditation

INTRODUKTION

Det er veldokumenteret, at meditation har stærkt sundhedsfremmende virkninger – både fysisk og psykisk. Biologisk set virker meditation afstressende og styrker bl.a. immunforsvaret. Psykisk udvikles evnen til at skabe sammenhæng, mening og mental balance under pres.

HVEM KAN FÅ GLÆDE AF KURSET

Personer med behov for konkrete værktøjer til at håndtere stresssymptomer og ubalance. Såvel ledere og medarbejdere i virksomheder, som private vil få glæde af de konkrete og praktiske øvelser til stressbearbejdning og evnen til at slappe bedre af.

HVAD FÅR DU UD AF AT DELTAGE

Der vil være fokus på videnskaben, fakta og hvorfor meditation er en sund og effektiv investering i dit helbred og din arbejdsevne. Men viden om meditationens mange fortræffeligheder gør det ikke alene. Viden skal omsættes til adfærd. Det kræver bevidst handling. Derfor fokuserer kurset primært på øvelse, træning og fremfor alt på erfaringsudveksling.

Alle deltagere får desuden et eksemplar af CD'en og bogen *Guide til Meditation* udarbejdet af Bjarne Nybo, certificeret meditationsinstruktør og underviser på kurset.

UNDERVISNINGSFORM

På kurset veksles imellem oplæg, øvelser og erfaringsudveksling. Kurset er meget øvelsesorienteret og baseret primært på indsigt gennem egen erfaring. Da der på dette kursus lægges ekstraordinært vægt på erfaringsudveksling og tryk er der relativt få deltagere.

Kurset foregår over 3 sessioner fordelt på 3 dage. Det giver plads til refleksion og underbevidst bearbejdning af stoffet mellem sessionerne.

INFORMATION

STED

Vestergade 1
3200 Helsingø

PRIS PR. DELTAGER

[plus moms for firmaer]
DKK 2.800,-

2+ tilmeldte, studerende og pensionister

DKK 2.400,-

VARIGHED OG TIDER

3 dage
Fredag kl. 19.00-21.00
Lørdag Individuel tid
Søndag kl. 10.00-13.00

UNDERVISER

Bjarne Nybo
Meditationsinstruktør



SPØRGSMÅL

Center For Meditation
Bente Nybo
Tel.: 4776 5388
Mobil: 2878 5438

TILMELDING

www.centerformeditation.dk >
Kurser > Weekendkursus i Meditation
Tel.: 4776 5388
Mobil: 2878 5438

UNDERVISER

Bjarne Nybo har 15 års erfaring med meditation og mindfulness og er certificeret meditationsinstruktør. Han er uddannet civiløkonom (cand.negot og HD) og har 20 års erfaring fra dansk erhvervsliv. Bjarne har undervist medarbejdere og ledere fra nogle af Danmarks største virksomheder og privatpersoner. Hans metoder er meget virksomme.

"Jeg kan efterfølgende mærke en ro og fred i mit indre og mit tankemønster. Jeg ville ønske, at jeg havde været på det kursus tidligere i mit liv." -Niels Escherich, controller

"Vi var MEGET glade for at være på kursus hos dig. Du virker utrolig kompetent, man kan virkelig mærke, at det, du formidler, er selvoplevet, og man fornemmer både stor viden, hjertelighed og ro. Tusind tak for et rigtig godt kursus." -Lone Hesselholdt, sekretær ; Nils Anderson, lærer

PRISEN INDEHOLDER

- Kursus
 - Kursusmaterialer
 - CD/bog: *Guide Til Meditation*
- Forplejning
 - Brød, vand, kaffe og te
 - I undervisningslokalet er der vand, kaffe, te



Wolibas mission er at frigøre det potentiale, der findes i ethvert menneske, ved at udvikle den emotionelle intelligens, skabe balance og frigøre energi gennem selvindsigt