

An aerial view of a wooden pier extending into a blue body of water. Two women are walking towards the camera on the pier. One is wearing a purple patterned top and white pants, the other a brown top and light blue pants. A wooden bench is visible on the pier. The water is a deep blue, and the sky is not visible.

STOP OP HOLD FOKUS OG FÅ STØRRE MENTALT OVERSKUD KURSER I 2024

EN DAGS INVESTERING I
AT HOLDE FOKUS OG
VÆRE TILSTEDE

MENTALTRÆNING I PRAKSIS

GIV DIG SELV EN VIGTIG (OP)GAVE

Denne dag er målrettet dig, der er leder og som har et stort ansvar. Den er til dig, hvor der er meget på spil. Formålet med dagen er, at give dig værktøjer til at kunne holde fokus, finde større ro og nærvær – også når du er under pres.

Her får du en unik mulighed for at træde ud af hamsterhjulet og få større indsigt i dig selv. For man står godt i sig selv, når man er bevidst om, hvad der tager ens energi, og man ved, hvordan man får sig selv hjem igen. Det kan være den hjælp, der skal til, for at blive den leder, du ønsker at være.

Dagen er nøje tilrettelagt med en vekselvirkning mellem konkrete refleksionsøvelser og -opgaver. Der vil også være mindfulness øvelser i at mærke effekten, når vi kommer "væk fra hovedet og ned i kroppen".

Du bliver introduceret til, hvordan man kan opnå større mentalt styrke og overskud via yoga, stilhed og meditation. Du får samtidig mulighed for at arbejde konkret med, hvordan de nye indsigter kan omsættes i hverdagen.

Tirsdag d. 27. februar kl. 9.00 - 16.00

Tirsdag d. 23. april kl. 9.00 - 16.00

Tirsdag d. 1. oktober kl. 9.00 - 16.00

Tirsdag den 19. november kl. 9:00-16:00

Als Kloster, Søndre Landevej 156, 6400 Sønderborg

Kr. 4.995 ekskl. moms inkl. forplejning

Praktisk

Forløbet tilbyder en personlig værktøjskasse. Du modtager efterfølgende en opfølgningsmail med relevante links og påmindelser fra dagen, som vil hjælpe dig med at forankre de tiltag, du beslutter for dit liv.

Kurset foregår i det skønne Gårdhotel Als Kloster. Fra ankomsten vil der igennem hele dagen blive serveret en lækker sund forplejning.

Du opfordres til at komme i behageligt tøj, hvor der er plads til bevægelse. Vi har tæpper og yogamåtter, men du er velkommen til at medbringe dit eget.

Tilmelding *Obs der er kun 10 pladser!*

Send deltagernavn, email-adresse og tlf.nr. til krestinaemindmatter.dk, så sender vi bekræftelse og en faktura.

Tilmelding er bindende, men pladsen kan byttes med en kollega, hvis du bliver forhindret

Stop Op dagen gennemføres af Kari & Krestina
www.karibjerke.dk | www.MindMatter.dk

