



## Kunsten at være opmærksom

I snart et års tid har jeg fordybet mig i mindfulness og har været i gang med at uddanne mig til instruktør i MBSR (mindfulness based stress reduction).

Formålet med mindfulness er at frigive ressourcer og øge nærvær, ro og overskud. Dette opnås gennem opmærksomhedstræning, hvor kunsten i at være opmærksom fra øjeblik til øjeblik opøves. Det betyder i praksis, at du styrkes i at se og mærke det, der er og på en ikke-dømmende måde at bruge dine observationer til at sætte grænser, tage beslutninger og give dig selv den omsorg, du har brug for. De grundlæggende metoder i et MBSR forløbet er mindful yoga, mindfulness meditation og bodyscan. Der kastes også lys på dine stress-fælder og kommunikationsmønstre.

Kort sagt får du en række brugbare og evidensbaserede værktøjer til stressforebyggelse og stress-håndtering.

Jeg udbyder nu mit første 8 ugers MBSR kursusforløb som pilotprojekt til en uhørt lav pris á 1.000 kroner alt inklusivt. Hvis du er interesseret i en af pladserne, så får du her chancen.

Du skal være indforstået med, at dette forløb er en del af min uddannelse. Til gengæld har jeg mere end 15 års erfaring som passioneret yoga-entusiast og har undervist i yoga og guidede meditationer i mere end 10 år, i de sidste fem år med to faste hold om ugen. Til daglig leder jeg mit eget coachingforløb i Gentofte Kommune, hvor min kernemålgruppe er sygemeldte med stress.

Du kan læse mere om min baggrund på [larsdamkjaer.com](http://larsdamkjaer.com)

### Dit udbytte:

At lære at være mere tilstede i nuet  
Større opmærksomhed og nærvær  
Bedre koncentration  
Bedre evne til at håndtere problemer  
Ændret forhold til smerte og bekymringer  
At lære at blive bedre til at tage vare på dig selv  
Fysiske sundhedsgevinster

### Dit bidrag:

Du forpligter dig til at møde hver gang og deltage aktivt i undervisningen.  
Du er disciplineret og udfører dagligt mindfulness praksis som anvist i kursus.  
Du skal regne med at bruge omkring 1 time 6 dage om ugen på din egen praksis i hele perioden.



### Praktisk info:

Kurset afholdes hos *Yoga på Vesterbro* 8 onsdage og 1 lørdag på flg datoer og tidspunkter:

Onsdag d. 7.09  
Onsdag d. 14.09  
Onsdag d. 21.09  
Onsdag d. 28.09  
Onsdag d. 12.10  
onsdag d. 19.10  
Lørdag d. 22.10 kl. 10 til 17: Stilhedsdag  
Onsdag d. 26.10  
Onsdag d. 2.11

Alle dage, på (nær stilhedsdagen) kl. 19.30 til 22.00  
Pris: 1.000 kroner (inkl. 3 cd'er og manual).  
Betaling skal ske inden kursusstart.

Tilmelding: [hello@larsdamkjaer.com](mailto:hello@larsdamkjaer.com)  
Begrænset antal pladser!



### Credits for billedmateriale:

Fotograf [Anja Wolff](#)

Fotograf [Trine Skjøldberg](#)

Grafisk designer: [Paw Pokorni](#)

Du modtager denne mail, fordi du har tilmeldt dig Lars Damkjærers nyhedsbrev på [www.larsdamkjaer.com](http://www.larsdamkjaer.com)

Unsubscribe [mail@pawfabrik.dk](mailto:mail@pawfabrik.dk) from this list | Forward to a friend | Update your profile

My contact info is:

Lars Damkjær Coaching | [www.larsdamkjaer.com](http://www.larsdamkjaer.com) | [hello@larsdamkjaer.com](mailto:hello@larsdamkjaer.com) | phone: +45 26180349

Copyright (C) 2011 Lars Damkjær Coaching All rights reserved.