

Lidt om underviseren:

Jeg hedder Marianne Wenneberg, er 57 år. Jeg har i en del år arbejdet med bla. Coaching og undervisning.

Jeg er bl.a. uddannet Udviklingskonsulent og Mastercoach – med overbygning i ACT (Acceptance and Commitment Therapy). Senest er jeg uddannet og certificeret som mindfulnessinstruktør.

Jeg bruger selv mindfulness i min dagligdag, da jeg lever med sygdommen psoriasisgigt og derudover lider af kroniske smerter.

Det praktiske

Forårsholdet:

1. april, 15. april, 28. april, 5. maj

Efterårsholdet:

9. september, 16. september, 30. september, 28. oktober

Tidspunkt:

Alle dage fra kl. 10.00 – 14.00

Pris:

Medlemmer: 960,-
Ikke medlemmer: 1.960,-

Sted: Kurset afholdes hos LAFS' på Arnold Nielsens Boulevard 126, 2650 Hvidovre

Forplejning:

Der vil være kaffe/te og vand til fri af benyttelse

Pris:

Medlemmer: 960,- Ikke medlemmer: 1.960,-

Tilmelding:

Email til lafs@lafs.dk med overskriften "mindfulnesskursus", tilmelding gælder efter "først til mølle" princippet

Andet:

Medbring evt. et liggeunderlag og et tæppe.

Landsforeningen Af Fleks- & Skånejobbere

Arnold Nielsens Boulevard 126
2650 Hvidovre

lafs@lafs.dk

+45 9320 8060: Man-, Tirs- og Torsdag fra kl. 10.00 - 14.00

Sekretariatsleder: Hanne Rasmussen
Sekretariatsmedarbejder: Bolette Holm
Sekretariatsmedarbejder: Lone Poulsen
Sekretariatsmedarbejder: Marianne Wenneberg

Formand: Merete Hornecker, træffes mandag

LAFS Satellitkontor Grindsted

Sekretariatsmedarbejder: Linda Christensen

linda@lafs.dk

Tlf. +45 9340 9380: Ons- og Fredag kl. 10.00 - 12.00



Landsforeningen Af Fleks- og Skånejobbere



LAFS udbyder kursus i Mindfulness

Kurset henvender sig ledige, sygemeldte, mennesker i jobafklarings- eller ressourceforløb og ikke mindst ansatte i Fleks- og skånejob.

I LAFS oplever vi at mennesker, der er på kanten af arbejdsmarkedet på grund af sygdom eller lignende, har andre udfordringer end ordinært an-

Kan du sidde stille,
kan du trække vejret
og kan du tie stille
– så kan du lære
mindfulness!

satte. Og lige netop disse udfordringer adresserer vi i kurset.

Kurset tager udgangspunkt i et 8 uger MBSR forløb, men er tilpasset så det matcher målgruppen.

Sammen med andre i samme situation Oplevelsen af, at være sammen med andre mennesker i sammen situation som en selv og som derfor forstår mange af de udfordringer man har, er en stor befrielse for de fleste.

Hvad er mindfulness?

Mindfulness er evnen til nærvær. Evnen til at have den fulde opmærksomhed, på det der er, lige her og lige nu. At være til stede - uden at lade sig distrahere af alle de tanker og følelser, der automatisk dukker op i vores bevidsthed.

Med mindfulness kan du:

- Blive bedre til at finde ro og til at fokusere
- Være til stede her og nu
- Få mere ro og overblik i hverdagen – og mindre stress
- Få mere overskud, indblik og empati
- Blive bedre til at takle forstyrrelser og pres udefra

Ved at lære mindfulness, bliver du bedre til at lytte til dig selv og til andre. Du bliver også i stand til at følge din medfødte intuition, som mange moderne mennesker glemmer i løbet af livet, hvor vi har travlt med at opfylde alle de krav vi bliver mødt med af verden - og ikke mindst af os selv.

Hvis du har spørgsmål til kurset kan du kontakte LAFS sekretariat på tlf. 9320 8060.

mårettet
mennesker med
stress, smerter
og kroniske
sygdomme

mindfulness

Hvor/hvornår:

LAFS

Arnold Niensens Boulevard 126
2650 Hvidovre

Forårsholdet:

1. april, 15. april, 28. april, 5. maj

Efterårsholdet:

9. september, 16. september, 30. september, 28. oktober

Tidspunkt:

Alle dage fra kl. 10.00 – 14.00

Der vil være kaffe/te og vand til fri af benyttelse

Pris:

Medlemmer: 960,-

Ikke medlemmer: 1.960,-