

Tid til refleksion
MINDFULNESS



Tid til refleksion

MINDFULNESS

REFLEKSIONSØVELSE

Refleksionsøvelsen er en guidet oplevelse af fysisk afslapning og mental ro og kan for eksempel foregå i hængekøjer under træerne eller i telte. Bookes som en del af et teambuilding-forløb.

Varighed: 20-30 minutter.

FIND RO I KROP OG SIND

Hvis vejret er godt, ligger I på underlag i den bløde skovbund, mens I bliver guidet til at finde ro. Hvis vejret er knap så godt, kan øvelserne finde sted i telte eller i et af vores mødelokaler.

Varighed: 1,5 time. Pris: se teambuilding brochure

FOREDRAG: MINDFULNESS SOM LIVSSTIL

Når du er mindful, er du nærværende, ikke-dømmende og nysgerrig. Dette foredrag rummer både teori, gode råd og konkrete øvelser.

Varighed: 1 time. Pris kr. 3.500,-

HELDAGS-WORKSHOP: YOGA OG MINDFULNESS MOD STRESS

Lær om effekterne af yoga og mindfulness og få mulighed for at prøve nærværs- og meditationsøvelser og to forskellige yogagrene.

Varighed: Hele dagen. Pris kr. 9.000,-

