

Intensivt Mindfulness forløb, der giver dig mindre stress og mere livsgnist!

Hjerneforskning har bevist, at daglig træning af mindfulness, skaber positive forandringer i hjernen, der giver dig mere energi, afhjælper stress og vil gøre dig mere bevidst og fokuseret.

Et intenst forløb

Med dette forløb kommer du i dybden med mindfulness og arbejder struktureret igennem 8-uger sammen med din coach. Du får 5 gruppe sessioner kombineret med daglige hjemmeopgaver, hvor du træner enkle øvelser, du kan bruge i din hverdag resten af livet.

Vi arbejder med at flytte fokus og ændre vanens kraft og autopiloten, der ofte forhindrer os i at være fuld tilstede i livet.

Gennem forløbet bruger vi teorier om mindfulness positive virkninger og arbejder praktisk med effektive refleksionsøvelser og meditationer.

De fem sessioner har forskellige temaer og finder sted følgende datoer:

10/09 - Stress
24/09 - Accept
08/10 - Komfortzone
22/10 - Tankens kraft
05/11 - Fastholdelse

Du lærer blandt andet:

- At være fuldt opmærksom og tilstede i nuet
- At blive bevidst – uden at være vurderende
- At stoppe "hamsterhjulenes" negative tanke- og handlemønstre
- At blive mere nysgerrig på livet
- At finde mening og passion
- At håndtere stressede situationer
- Du bliver gladere - for livet og for dig selv!



"Du kan ikke standse bølgerne, men du kan lære at surfe"

Jon Kabatt-Zinn, mindfulness guru



Rikke Berg er indehaver af firmaet SoSimple og din coach igennem hele forløbet.

Rikke har en kombineret psykologisk baggrund og har i over 15 år arbejdet med følelsesmæssig intelligens, selvledelse og autenticitet på flere niveauer.

Med tusindvis af coaching timer bag sig, er det blevet et af Rikkes vigtigste specialer at turde gå tæt på og udfordre til indsigt, hvor hun bruger sin egen autenticitet og nysgerrighed, til at flytte mennesker milevidt.

SoSimple 
autentisk lederskab på alle niveauer