

## Om Rikke Berg og SoSimple



Rikke har en kombineret psykologisk baggrund, og har de seneste 15 år videruddannet sig indenfor coaching, filosofi og mindfulness. Hendes store passion er at sprede nærvær, autenticitet og mindfulness - ikke mindst blandt ledelse i dansk erhvervsliv. Rikke ejer virksomheden SoSimple, hvor hun i samarbejde med udvalgte partnere arbejder med lederudvikling, coaching og mindful leadership.

**Udover 8-ugers mindfulness forløb afholder SoSimple mindfulness retreats og virksomhedstilpassede mindfulness workshops.**

Kontakt os for at høre mere:

**Mobil:** +45 29993400

**E-mail:** [kontakt@sosimple.dk](mailto:kontakt@sosimple.dk)

**LinkedIn:** [www.linkedin.com/in/rikkeberg/](http://www.linkedin.com/in/rikkeberg/)

**SoSimple**   
autentisk lederskab på alle niveauer

## 8-ugers intensivt mindfulness forløb

Har du for meget fart på?  
Glemmer du at være god ved dig selv?  
Lær mindfulness!



**SoSimple**   
autentisk lederskab på alle niveauer

# Om SoSimple 8-ugers intensivt mindfulness forløb

I dette forløb kommer du i dybden med mindfulness, og arbejder struktureret igennem 8-uger med mindfulness teori, praksis og træning. Forløbet består af én indledende dags workshop og efterfølgende ugentlige aften træninger i små grupper. Du får vigtige hjemmeopgaver, hvor du igennem din daglige træning lærer enkle øvelser, du kan bruge resten af livet. Vi arbejder med stresshåndtering, træner nærvær, og lærer at flytte fokus. Vi arbejder med teorien bag mindfulness, og vi lærer dig at meditere igennem mindfulness træning i praksis...

*...for alle kan lære at meditere!*

## De 7 mindfulness principper

- 1. Beginners mind** - slip autopiloten og få din nysgerrighed tilbage
- 2. Ikke dømmende** - gør op med din indre kommentator
- 3. Taknemlighed** - du har et valg
- 4. Tålmodighed** - utålmodighed bremser vækst og indsigt
- 5. Tillid** - giv slip på din frygt
- 6. Accept og tilgivelse** - anerkend og rum det, der er
- 7. Let go** - dét, vi fokuserer på, får vi mere af

## Hvorfor skal jeg lære at meditere?

Hjerneforskning har vist, at 8 uger med mindfulness træning skaber positive forandringer i hjernen, der kan gøre dig mere bevidst, give dig mere energi og reducere stress markant.

Forskningen viser også at mindfulness træning generelt...:

- Forbedrer søvnkvalitet, humør og hukommelse
- Styrker immun systemet og balancerer blodtrykket
- Styrker fokus og koncentration
- Styrker nærvær, empati og relationer
- Afbalancerer følelseslivet

## Hvad får jeg ud af det?

Du lærer bl.a. at...:

- Blive mere opmærksom og bedre til at være tilstede i nuet
- Stoppe "hamsterhjulets" negative tanke- og handlemønstre
- Finde mening og passion
- Håndtere stressede situationer
- Blive mere nysgerrig og gladere for livet - og for dig selv!

## Udpluk af tidligere deltageres oplevelser

"Jeg har lært at acceptere mig selv som jeg er."

"Personlig udvikling der virker."

"Det man lærer i forløbet fungerer i virkeligheden"

"Jeg har lært at kigge indad, så jeg bedre kan kigge udad"

"Forløbet har givet mig den største aha-oplevelse"

## Praktisk info

### Tid:

- Aftentræning: 7 tirsdage kl. 18:30-21:00

- 1/2 dags workshop: søndag kl. 9:30-15:00.

**Sted:** Annekset, H.C. Ørsteds Vej 49A, 1879 Frederiksberg

**Pris:** 2.950 kr. Kan betales i 4 rater.

**SoSimple starter løbende op med nye grupper til 8-ugers  
intensivt mindfulness forløb.**

**Hold øje med vores hjemmeside og sociale medier:**

**Hjemmeside:** [www.SoSimple.dk](http://www.SoSimple.dk)

**Facebook:** SoSimple

**Instagram:** @sosimple.dk

**Twitter:** @SoSimpleDK