



Find vej

Grevinde Danners Palæ
Skodsborg Strandvej 113, 2942 Skodsborg

Med bil: Der er mulighed for gratis parkering på området

Med tog: Tag kystbanen, og stå af på Skodsborg station.
Herfra er der ca. 500 m. til vores lokaler.

Lehman & Partners ApS

Lehman & Partners er specialiserede i stress, angst og depressionsforløb samt det psykiske arbejdsmiljø og har mere end 10 års erfaring på området. I forhold til den præventive tilgang afholder vi kurser og foredrag i bl.a. kommunikation, konflikthåndtering, ledelse, mindfulness, søvnoptimering, karriererådgivning og balanceret livsstil. Vi er et tværfagligt team, som består af psykologer, psykoterapeuter, coaches, søvneksperter, fysioterapeuter, erhvervsfolk og fagspecialister mv.



For yderligere information kontakt:

Helle Lehman
Tlf. 2010 0526
Mail: helle@lehman-partners.dk



MBSR / MINDFULNESS

– få værktøjer til et
balanceret (arbejds)liv



MBSR / Mindfulness

Bliv klogere på dynamikken og sammenhængen mellem tanker, følelser og kropslige fornemmelser.

Mindfulness er en meditationsform, som styrker udøverens oplevelse af nærvær. Mindfulness betyder at være opmærksom på en bevidst måde, i det aktuelle øjeblik, uden at dømme. Forløbet giver en grundig indføring i de grundlæggende principper og praksisredskaber i mindfulness. Træningen tager udgangspunkt i, at vi lærer gennem praksis – at vi øger vores forståelse af og evne til at være bevidst nærværende.

Temaer

- Nærvær i nuet og hvorfor kan det være så svært
- Kropsbevidsthed og sammenhængen mellem krop, følelse og tanke
- Stresshåndtering og vanskelige situationer
- Behagelige og ubehagelige oplevelser
- Accept og evnen til at give slip
- Mindfulness i dagligdagen – formel og uformel mindfulness træning

Træningen foregår gennem vejledte meditationer, øvelser i kropslig opmærksomhed og hjemmeopgaver fra gang til gang.



Der lægges vægt på

- At du tiltræder tilbuddet med ønske om forandring.
- At du følger hele forløbet.
- At du er indstillet på at lave hjemmearbejde i form af at øve meditationerne.
Du vil få adgang til en lydfil med indtalte meditationer.

Formål

Mindfulness henvender sig til dig, der har behov for at skabe øget opmærksomhed og fokus på dig selv i hverdagen og på at få gjort de ting, som skaber trivsel og udvikling. Mindfulness skaber fleksibilitet i tænkningen og øger muligheden for at styrke opmærksomheden. Opmærksomhed på tanker gør det endvidere lettere at opfange begyndende tegn på f.eks. depression eller stress.

Tid

Forløbet løber over 8 uger.

Dato og tidspunkt oplyses ved henvendelse.

Løbende optag.

Træningen foregår i behageligt tøj.

De perfekte rammer

Grevinde Danners Palæ, Skodsborg Strandvej 113, 2942 Skodsborg.

Afbud

Afbud skal sendes på mail: lisa@lehman-partners.dk

