

Energibevidsthed - Mindfulness intelligens i hverdagen

Lær at træne bevidst opmærksomhed, håndtere virkeligheden konstruktivt og bruge positiv bevidsthed til at forme din hverdag. Lær at "stresse positivt" og nyde livet i fulde drag.

Vores energiniveau kan skifte fra højt til lavt, fra positivt til negativt på et øjeblik. De fleste tror fejlagtigt, at dette skyldes ydre forhold, men disse er blot triggere. Når vores små triggerpunkter bliver ramt, kan vi miste balancen. Vi mærker det ved, at vores følelser ændrer sig, fordi vores energiniveau skifter.

Vi trives, når vores energi er i flow og vi er i balance.

I Østens filosofiske traditioner lærer man fra barns ben at stabilisere sin energi og tilstræbe balance. Man dyrker selvindsigt og øver sig i accept. Man træner i at være nærværende og at forholde sig uden fordomme til sine omgivelser (mindfulness). For at kunne understøtte sin energitilstand lærer man at bruge en række mentale, emotionelle og fysiske øvelser, som alle sammen fører til større modstandskraft overfor stress og giver mere overskud i hverdagen.

Energibevidsthed

Kurset handler om at tage ansvar for og lære at have kontrol over sin energi. Man får en dyb indsigt i sig selv, arbejder med at give slip i modstand, og lærer at bruge mentale, emotionelle og fysiske øvelser til at styrke balancen i sit energisystem. Man lærer at tune ind og ud af forskellige energitilstande, og der igennem at påvirke det, som sker, i konstruktiv retning.

Læringspunkter	Programpunkter
Kontrol med energisystemet Optimeret flow i hverdagen Overskud under press Krop-Følelser- Tanker - Samspil Energetisk tilstand Mindfulness træning Træning via fysiske øvelser Revision af overbevisninger Loven om ikke-modstand Give slip i negativ energi	De 4 energizoner Universelle lovmæssigheder Overflods/Underskuds mentalitet Mindfulness og Nærvær Ikke dømmende tilgang At slippe kontrollen EFT til opløsning af blokering Qigong til energiarbejde Visualisering af din energi Affirmationer og selvsuggestion

Sådan er kurset

Kurset er utraditionelt og udvider din opfattelse af virkeligheden. Der skiftes imellem oplæg ved underviser, metaforer, refleksion og plenumdiskussion, mindfulness og nærværsøvelser, visualisering og fysiske øvelser. På 1. modul får du en CD til daglig træning. På 2. modul arbejder vi med at skabe flow og bruge energien til at præge hverdagen i positiv retning.

Deltagere

Alle som ønsker at blive mere energifyldt og målrettet i hverdagen, som vil være mere modstandsdygtige overfor stress. Alle, som vil "strække tiden" og "skynde sig langsomt" og samtidig bevare momentum. For alle de, som vil skabe resultater på deres arbejde og stadig have energi med hjem til familien og egen udvikling på privatområdet.

"Life is 10% what happens to you, and 90% how you respond to, what happens to you."

Charles Swindoll

Kursusinfo

5 dages internatkursus, 2 moduler på 3 + 2 dage med 1 måned imellem.

Sted

Sauntehus Slotshotel, Hornbæk

Kursuskalender for 2012

www.feldstedt.dk

Tilmelding via hjemmesiden

Pris

18.000,00 + moms

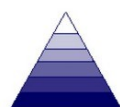
Inklusive ophold + materialer

Kursusleder



Mathilde Feldstedt

Læge, NLP Træner og Master Coach
ICF akkrediteret Coaching Assessor
Ekstern underviser for Mannaz A/S



Feldstedt Consulting