

## MINDFULDE MORGENER

Ved Kirsten Mellor og Bettina Høeg



Mindfulness er en meditationsform, som træner en vågen, inkluderende og ikke-dømmende opmærksomhed. Det kaldes også bevidst nærvær og omfatter en spontan, åben tilstedeværelse i det nu, som udfolder sig øjeblik for øjeblik.

Forskning har vist, at en daglig mindfulness praksis er stress- og depressionsforebyggende og når en gruppe mennesker, der arbejder sammen også mediterer sammen, så har det en gavnlig indflydelse på det sociale miljø på arbejdspladsen. Mindfulness er m.a.o. meget mere end en slags mentalhygiejne, så hvorfor ikke give dig selv lidt starthjælp til ugen med nogle mandag morgener med mindfulness-træning?

De mindfulde morgener vil foregå på **Skæringvej 100, 8520 Lystrup, Konferencecenter Kirstinelund** på følgende dage:

**30. januar 2012, kl. 9.00-12.00**

### Introduktion til mindfulness

Her vil du blive introduceret til teorien bag og til nogle af de mest grundlæggende øvelser

**6. februar, 19. marts, 16. april, 14. maj og 18. juni**

**alle dage kl. 8.30-10.00**

### Mindfulness træning

Prisen for forløbet med introduktion til mindfulness og 5 øvelses-gange er i alt 1.000 kr. Du tilmelder dig ved at sende en mail til Lone Møller Christiansen – CUBION - lone@cubion.dk senest den 16. januar 2012.

**Bettina Høeg** arbejder som erhvervspsykolog i CUBION med leder- og organisationsudvikling, bl.a. med inspiration fra Teori U. Hun har grundkursus i 'Mindfulness Baseret Kognitiv Terapi' og påbegynder i 2012 en 3-årig instruktøruddannelse i Mindfulness Meditation v. Jens-Erik Risom. Se mere på [www.cubion.dk](http://www.cubion.dk)

**Kirsten Mellor** er proceskonsulent, psykoterapeut og mindfulness instruktør. Hun har mediteret i 25 år og bruger mindfulness teknikker i sit arbejde med bl.a. ledere (f.eks. Teori U I Sinai), personalegrupper og klienter samt i deciderede mindfulness-træningsgrupper. Se mere på [www.mellor.dk](http://www.mellor.dk)



CUBION A/S  
Århus  
København

**Administration:**  
Storegade 12, 1 th.,  
8850 Bjerringbro

T +45 8618 1320  
F +45 8613 1070  
[www.cubion.dk](http://www.cubion.dk)  
[cubion@cubion.dk](mailto:cubion@cubion.dk)