



## **ER MINDFULNESS NOGET FOR DIG?** ved Anne Burchardi, The Potential Project

---

Mindfulness kan læres af alle, uanset alder og forudsætninger. Det er en simpel teknik som bliver stadig mere populær, fordi den giver større overblik, større overskud og større livsglæde i vores travle hverdag. Tidsånden i den moderne verden har gjort stress til en ny folkesygdom. Vi føler os overvældet af den daglige informationsstrøm, mister evnen til at fokusere på en ting ad gangen og får svært ved at træffe beslutninger. Mindfulness-programmet benytter sig af hjernens iboende neuroplasticitet til at styrke, stabilisere og skærpe opmærksomheden, hvilket leder til en forbedret evne til at agere proaktivt i modsætning til at lade os styre af de ydre omstændigheder, som vi ikke kan ændre.

For første gang i Danmark udbyder The Potential Project et mindfulnessforløb udenfor virksomhedssammenhæng for at give alle, uanset profession, mulighed for at lære mindfulness. Man kan deltage i en introduktionsaften, før man beslutter, om man ønsker at deltage i hele forløbet. For at få det fulde udbytte af træningen skal man afsætte 10 min. hver dag (mindst 5 dage pr. uge) til individuel mindfulness praksis.

**Introduktionsaften 4.1.2012 kl. 19.00-20.30:** 150 kr.

**Tilmelding til introduktionsaften:** Ikke nødvendig

**Datoer for efterfølgende undervisningsgange:** 11/1, 18/1, 25/1, 1/2, 8/2, 15/2, 22/2 og 29/2/2012 kl. 19.00-20.30, 22/2 dog kl. 17.30-19.00.

**Pris for hele kurset:** 1500 kr. inklusiv introduktionsaften og undervisnings- materiale.

**Tilmelding til kurset:** Nødvendig til [info@phendeling.dk](mailto:info@phendeling.dk)

**Betaling:** Undervisningsgebyret indbetales til Phendelings konto i Danske Bank reg. nr. 9570, kontonr. 60028133

**Phendeling - Center for Tibetansk Buddhisme, Nørregade 7 B 2.th, 1165 Kbh.K.**  
[www.phendeling.dk](http://www.phendeling.dk), [info@phendeling.dk](mailto:info@phendeling.dk), tlf. 4059 4508