

# Mindfulness og Mentaltræning

Lær at takle livets svære sider

8 ugers forløb

8 ugers intensiv mindfulness og mentaltræning

**job & råd**

***"Ekstremt godt forløb, som har givet mig et helt nyt livssyn!"***

***- Tina Julius, deltager***

Mindfulness og Mentaltræning hos Job&Råd er baseret på den anerkendte og effektfulde MBSR-metode (Mindfulness Baseret Stress Reduktion). Forløbet varer 8 uger (14 timer). Udover undervisning i mindfulness får deltageren individuelle stresscoach-samtaler og lærer mentaltrænings-teknik.

Mindfulness er at være fuldt tilstede i nuet. Teknikken vil give dig overblik og indsigt. Du vil opleve at din stresstilstand bedres, så du igen kan begynde at orientere dig mod det du ønsker i livet.

I forløbet vil du roligt og sikkert blive indført i teknikken, gennem meditations-øvelser og blid, meditativ yoga. Du lærer at forstå den sammenhæng der er mellem dine tanker, følelser, krop og reaktioner.

I Mentaltræning arbejder vi med det der evt. trigger dig og du finder dine nye mål.

Jens Jessing Jørgensen er uddannet og certificeret coach, mindfulness-instruktør og Mentaltræner. Jens har formidlet Mindfulness og Mentaltræning siden 2007.

Læs mere på [www.onmind.dk](http://www.onmind.dk).

**Job&Råd ApS Telegrafvej 5, 2. sal, 2750 Ballerup - Tlf. 51294331**