



Lær at forebygge stress

Hvis du lever efter følgende råd, er du godt stillet i kampen mod stress

- ♥ Vær fysisk aktiv.
- ♥ Slap af mentalt og lav afspændingsøvelser eller mediter dagligt.
- ♥ Træk vejret, tag nogle dybe åndedrag helt ned i maven.
- ♥ Sov godt og gerne 7-8 timer hver nat.
- ♥ For bedre søvn kan du slukke for "elektronikken" to timer før du går i seng
- ♥ Lyt til din krop. Kroppen giver mange signaler, når du er ved at blive stresset. Respekter disse signaler, så du kan stoppe i tide.

Underviser

Gitte Baun Helios er certificeret coach og stresscoach. Uddannet Advanced Mindfulness Practitioner.

Har læst dybdeterapi og taget en Masterclass i psykologi og jeg modtager løbende undervisning i yoga hos hos Jørn Nørtoft, København Yoga

Gitte har derudover en solid rygsæk med mange års erfaring i erhvervslivet på alle niveauer.

**BAUN
INSTITUTE**

GITTE BAUN HELIOS
STRESSCOACH
MINDFULNESS



Gitte@bauninstitute.dk
Telefon 50 45 26 11
Kongensgade 26A
7000 Fredericia



Mindfulness Stress reduktion



Små hold

Er du til nærvær, ro og balance – føler du dig stresset eller er du blot nysgerrig på at lære mindfulness

Ønsker du at få styrket din trivsel og stoppe toget af tanker og bekymringer og finde indre ro

Dette er ikke bare et kursus med kortvarig effekt, men du får konkrete værktøjer, så du fremadrettet kan arbejde mindfulness ind i din dagligdag.

**BAUN
INSTITUTE**





Kurset henvender sig til dig der...

- ♥ ønsker at finde ro og balance
- ♥ føler sig presset og stresset
- ♥ savner mening og retning i dit liv
- ♥ er nysgerrig på mindfulness

Du får simple værktøjer der hjælper dig til at arbejde med stress, angst og til at finde ro

Du bliver trænet til at være til stede i nuet og være og være opmærksom på den konstante strøm af tanker og følelser, der måske passerer dig hele tiden.

Du bliver bedre til at kunne vælge om du vil reagere eller ej. Du vil få større kendskab til dig selv og de mønstre, der styrer dit liv, og forbedre dit forhold til dig selv og dine relationer.

De praktiske ting

HOLDSTART

Se hjemmeside for næste holdstart.

STED

Baun Institute
Kongensgade 26A
7000 Fredericia

Telefon: 50452611
Gitte@bauninstitute.dk

Når man melder sig til et kursus handler det tit om kemien og man tænker tit på om det nu også er det rigtige

Du er altid meget velkomme til at kontakte mig, så vi kan få en snak om det nu også er det du søger og du kan lige få lov at se mig an.

Lær at leve i balance og ro, med nærvær og glæde ved livet

Mindfulness er for dig, der ønsker at træne bevidst nærvær og fuld opmærksomhed på det, du lige nu og her beskæftiger dig med.

Det betyder tilstedeværelse med alle sanser. Mindfulness vil sige, at du stopper op og slipper autopiloten for at opleve verden mere direkte.

Du vil ved hjælp af mindfulness opleve, at kunne observere dine tanker og følelser uden at dømme og tillægge tingene mere værdi end den, der er tilstede i nuet.

