

Underviser...



**Ane Vestermark**  
Sygeplejerske, kostvejleder  
og mindfulnessinstruktør

Lær at være  
til stede, der  
hvor du er

## Praktisk information

Forløbet foregår i en gruppe på max. 10 personer i 8 uger. Undervisningen varetages af Ane Vestermark, sygeplejerske, kostvejleder og mindfulnessinstruktør.

Kurset foregår torsdage kl. 10.00 - 12.00 i vores lokaler i Kongensgade 66-68, 2. sal, Odense C. Kun 5 minutters gang fra banegården. Der er elevator i bygningen.

### For yderligere om opstart og tilmelding:

tlf. 62 20 74 90  
klinik@dambyhahn.dk  
www.dambyhahn.dk

**DambyHahn**  
Beskæftigelse

**Svendborg**  
Møllergade 24, 2. sal  
5700 Svendborg

**Kerteminde**  
Langegade 35, 1. sal  
5300 Kerteminde

**Odense**  
Kongensgade 66-68, 2. sal  
5000 Odense C

tlf. 62 20 74 90

[www.dambyhahn.dk](http://www.dambyhahn.dk)



# GENVIND BALANCE OG RO MED MINDFULNESS

Blive bedre til at være i nuet

**DambyHahn**  
Beskæftigelse



## Formålet med kurset

Vil du blive bedre til at være i nuet og genvinde balance og ro i både privatliv og arbejdsmæssige sammenhænge?

Så kan mindfulness være noget for dig.

Oftest bevæger vi os i livet uden at være helt til stede. Vi er i tankerne andre steder end der, hvor vi egentlig er. Vi befinder os i mange sammenhænge på autopilot uden at registrere, hvad vi laver, føler og tænker. Det skaber mental støj og uro.

## Om mindfulness

Mindfulness betyder at være mentalt til stede. Det trænes gennem meditation og du vil gradvis opøve evnen til at være bevidst opmærksom og nærværende i forhold til dine tanker, følelser og handlemønstre.

### Mindfulness kan hjælpe dig med:

- At føle indre ro, klarhed og tilfredshed
- At nedsætte stress
- At reducere smerter
- At få større livsglæde
- At få bedre søvn
- At få bevidsthed om tankestrømme, følelser og reaktionsmønstre
- At føle større frihed
- At få øget fokus og koncentrationsevne
- At få forbedret evne til at håndtere vanskelige situationer

**Bliv herre  
i eget hus**

## Hvem kan bruge mindfulness?

Alle der har brug for at skabe en hverdag med mere overskud og balance.

## Undervisningen indeholder

- Hvad mindfulness er og hvorfor det virker.
- Indsigt i grundprincipperne i mindfulness.
- Du får en bred værktøjskasse med nemme og overskuelige øvelser til hjælp i din hverdag

## Opstart

Se information om tilmelding og opstart på:  
[www.dambyhahn.dk](http://www.dambyhahn.dk)