

MEDITATION OG MINDFULNESS

Varighed: 50 minutter

Giv dig selv en chance

Mange mennesker føler sig som jaget vildt...om det er på jobbet, i privaten eller i det offentlige rum....der er hele tiden noget, man skal forholde sig til – noget, der skal forstås og noget, der skal gøres. Fra vi slår øjnene op, til vi dratter om, bliver vi bombarderet med så mange sanseindtryk, at hjernen næsten overloader.

Meditation er for alle og kan læres af alle! Der er intet mystisk eller religiøst ved det. I dag er meditation et anerkendt og udbredt værktøj, som mange har stor gavn af i hverdagen. Mange videnskabelige undersøgelser viser, at regelmæssig "meditationstræning" indvirker positivt på det fysiske og psykiske helbred. Meditation bliver den pause, hvor hjernen tømmes og genoplades – det er mental motion, der giver stort overskud og øget effektivitet.

Meditation indebærer at opleve virkeligheden – som den virkelig er - frem for at "ændre" på den. Styrken ved en Mindfull tilstedeværelse er, at man forbliver tilstede i nu'et uden at være styret af fortiden eller fremtiden. Du skal fortsat kunne anvende dine erfaringer, men du skal ikke lade dig fastlåse af dem. Ligesom du naturligvis fortsat skal kunne lægge planer for fremtiden - uden at blive fuldstændig locked-on-target af dem. Ved meditation lærer du at anerkende det, som er lige nu, og kan samtidigt bevidst vælge at inddrage fortid og fremtid. Med andre ord: Meditation giver dig et intenst nærvær. Og denne skærpede opmærksomhed på nu'et medfører reduktion af stress, øget indre ro og selverkendelse.

Vi ved, at mennesker, som evner at økonomisere med deres ressourcer, skaber optimale resultater. Vi lever i en hektisk tid, hvor det

at kunne afspænde bevidstheden og restituere efter en hård opgave er blevet en altafgørende egenskab for at sikre topresultater.

Foredragsholder er Erhvervspsykologisk Rådgiver og forfatter Sebastian Nybo. Udover selv at have praktiseret meditation i 18 år - har Sebastian også undervist flere hundrede i fordelene ved at være Mindfull i deres dagligdag. Sebastian Nybo er af den overbevisning, at "Mindfulness er ikke en følelse - det er en egenskab - og den kan trænes." Under meditation viser kroppen tegn på dyb afspænding med lavt blodtryk og stofskifte, langsommere puls og åndedræt og nedsat iltbehov. Det er dermed et fantastisk godt værktøj til at forebygge de velkendte velfærdssygdomme, f.eks. stress og forhøjet blodtryk.

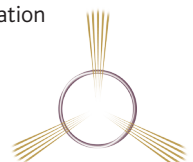
Dette foredrag er bygget op omkring kortere oplæg kombineret med instruktioner og guidet meditation. Du opnår et grundlæggende kendskab til Mindfulness og meditation som værktøj og indsigt i filosofien bag.

I oplægget kommer Sebastian Nybo ind på følgende centrale elementer:

- Hvorfor virker meditation – hjerneforskningen giver svaret.
- Hvordan kan meditation øge bevidstheden?
- Hvordan får du adgang til flere mentale ressourcer?
- Brug meditation og opnå større fokus og koncentration.
- Lær at håndtere de 5 destruktive forstyrrelser.
- Få indsigt i 6 forskellige former for meditation og find den der passer dig.

Vil du booke dette inspirerende foredrag,

så kontakt **Sebastian Nybo** – Wisdom in action på **33 11 44 22** eller via **www.sebastiannybo.dk**



wisdom in action