

Kurstilbud høsten 2013

Mindfulness og qigong

- nøkkel til stressmestring, helse og velvære

Trondheim 18.-19.oktober 2013

Trondheim psykodramasenter, Urds vei 4. Fredag kl 17-21, lørdag kl 9.30-17.00

Oppmerksomt nærvær og medisinsk qigong

Vår evne til å gire ned, slappe av og være tilstede er sentral enten vi søker stressmestring og helse og/eller personlig utvikling og vekst. Å trene oppmerksomt nærvær/Mindfulness er å ta en pause og hente seg inn, styrke indre ressurser som fremmer helse og velvære. Dette kan trenes på ulike måter, i stillhet og i langsom bevegelse (qigong). Å øve dette over tid viser seg å ha gunstig effekt på evnen til stressmestring og selvregulering, på konsentrasjon og læring, på kvaliteten i våre relasjoner og i våre gjøremål.

Kursinnhold

På kurset vil vi generelt ha fokus på å trene og erfare oppmerksomt nærvær/mindfulness i stillhet, i bevegelse og i kontakt. I tillegg vil du lære et 30 minutters program i medisinsk qigong/Biyun metoden, se www.biyun.no. Det består av langsomme bevegelser med vennlig oppmerksomhet på kroppen og en aksepterende innstilling i sinnet. Metoden er enkel å lære, lett å utføre og har veldokumenterte helseeffekter ved bruk over tid. CD og bok følger med. Medisinsk QIGONG har dype røtter i kinesernes genuine tradisjon for å se mennesket i en større helhet, i samspill med naturen. Hensikten er å gjenopprette balanse og forebygge sykdom. Gjennom treningen vitaliseres den medfødte livskraften. Energi, kropp og sinn balanseres og vi lærer å ta inn ny og frisk livskraft fra omgivelsene. Mot slutten av kurset vil vi ha fokus på hva som skal til for å endre rutiner og legge inn pusterom med nærværstrening og qigong i hverdagen.

PRAKTISKE OPPPLYSNINGER

Kurset koster kr 2100,- inkl CD, kurskompendium og boken: "QIGONG etter Biyun metoden". Bindende påmelding på epost eller mobil til Anne Sælebakke. Kursavgiften innbetales samtidig til konto 2291.11.68883. **Påmeldingsfrist er 15.september 2013.** Ved avmelding innen 14 dager før kursstart refunderes kursavgiften minus kr 500,- i administrasjonsgebyr. Ta kontakt dersom det er mer du vil vite.



LÆRER, FYSIOTERAPEUT og COACH
Undervisning, veiledning og terapi
Oppmerksomt nærvær og medisinsk qigong
www.anneselebakke.no
E-post: anne.saelebakke@gmail.com
Mobil 909 87 412