

FYSIOTERAPI & TRÆNINGSKLINIK

Specialister i genoptræning



Fysio mindfulness

“Mindfulness MBSR handler om evnen til bevidst nærvær og være i kontakt med livet – som det udfolder sig fra øjeblik til øjeblik.”

Undervisningen foregår hos
Fysioterapi & Træningsklinik
Godthåbsvej 58A, 2000 Frederiksberg C.

Vi opstarter
løbende nye hold.
Se datoer på
fysogtraen.dk

FYSIO MINDFULNESS - PÅ FREDERIKSBERG



FYSIOTERAPI & TRÆNINGSKLINIK

Specialister i genoptræning



Fysio Mindfulness handler bl.a. om at træne evnen til at iagttage tanker, følelser og kropslige fornemmelser med en venlig og ikke-dømmende opmærksomhed. Mindfulness er en måde at være til stede på, der er forankret i krop, sanser og følelser.

Med mindfulness træner du evnen til at være nærværende i livet.

"I en tid præget af stress, forandring og effektivitet kan det være en stor udfordring at være nærværende. Men evnen kan trænes og være et middel til stresshåndtering, forebyggelse af depression og forbedring af livskvalitet, relationer og samarbejde.

Mindfulness Baseret Stress Reduktion

8 ugers mindfulness undervisningsforløb på hold udviklet af Jon Kabat-Zinn, Professor emiritus i medicin, udvikler MBSR-programmet og leder af Stress reduktions klinikken og Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, og Society på University of Massachusetts Medical School USA.

Vi tilbyder drop-in meditation hver tirsdag i lige uger fra kl 07.00-07.50

Temaerne på meditationerne skifter fra gang til gang og kan bl.a være med fokus på:

- kropsscanning
- yoga-stræk
- Siddende meditation
- gående meditation

Vi opstarter løbende hold. Kontakt klinikken for køb af klippekort, så du kan reservere en plads. På www.fysogtraen.dk kan du se næste hold og booke plads.

Ring og book
hold på telefon
38 86 77 01

FYSIO FLOW - PÅ FREDERIKSBERG

