



Compassion-træning med yoga

5 sessioner af 2 timers CFT / 5 sessioner af 1½ timers YOGA

- Træn dit sind til at blive mere medfølelsende og roligt
- Styrk din evne til at håndtere og reducere stress, angst, vrede, skam og tristhed
- Opnå balance og ro i kroppen
- Kræver ingen forudsætninger for at deltage
- Max. 8 deltagere



Compassion-træning

Med CFT (Compassion-fokuseret terapi) får du forståelse for, hvordan dit sind fungerer, og ikke mindst hvorfor det ind i mellem udfordrer os med svære følelser som vrede, angst og tristhed. At have den viden hjælper os i gang med at blive mere accepterende og forstående overfor både vores egne og andres følelsesmæssige reaktioner. I forlængelse af dette træner vi metoder til at udvikle et medfølelsende og omsorgsfuldt sind, som styrker fornemmelsen af tryghed og tilfredshed. Forskning peger på, at en medfølelsende relation til sig selv og andre danner grobund for fleksibilitet og kreativitet i både tanke og handling, og derudover forebygger og lindrer både psykiske og fysiske lidelser.

Restorativ yoga

I dette forløb kombineres den psykologiske træning med restorativ yoga, som støtter nænsomt op om kroppens evne til at genfinde balance og opleve ro.

Restorativ yoga supplerer og understøtter CFT ved at forene bevægelse og åndedræt i et meditativt flow. Yogastillingerne dybdeafspænder kroppen, og du vil opleve at spændinger forsvinder og sindet beroliges. Det kræver hverken god form eller en smidig krop, og holdene består af højst 8 personer, hvilket giver mulighed for empatisk opmærksomhed på den enkelte deltager.

Pris: 4600,- pr. person / 5 x 2 timers **undervisning og træning i CFT** / 5 x 1,5 timers **yoga**

Der vil være ½ times pause mellem yoga og gruppeundervisningen, hvor man kan slappe af og spise lidt medbragt med.



Tilmelding: på telefon: **42426202** eller e-mail: info@ostenfeldbaden.dk