



# MINDRE STRESS & MERE GLÆDE

## 1 TIMES FOREDRAG ONLINE

**Inviter alle jeres medarbejdere i HELE Danmark med**

Hvad er det mindfulness hjælper os med, når vi er pressede på jobbet og har svært ved at koncentrere os om at få arbejdet udført? Hvorfor stiger glæden en tak, når vi er mindfulde og hvorfor bliver vi bedre til at slippe tanker om arbejdet, når vi har fri?

De spørgsmål bliver besvaret i løbet af indlægget og så laver vi korte mindfulnessøvelser sammen. Vi slutter af med at snakke om, hvordan I går og har det på jeres arbejdsplads og får inspiration til at integrere det I har lært i en travl arbejdsdag.

Efterfølgende får I gratis adgang til 7 mindfulness øvelser og en invitation til "Mindfulness i frokostpausen" hver tirsdag kl. 12.

Pris: 10.000 kr.

 Mindful at Work

## Fordele ved Mindfulness

---

**Øget fokus**

---

**Mindre stress**

---

**Bedre relationer**

---

**Mere glæde**

### Om Foredragsholder:

Helle Iversen er ejer af Mindful at Work. Hun har en uddannelse som mindfulnesslærer fra Aarhus Universitet og desuden en HD(A) fra Aarhus BSS.

Helle har arbejdet 16 år i IT-Branchen i Danmark & Schweiz før hun startede Mindful at Work.

Du kan læse mere her:  
[www.mindfulatwork.dk](http://www.mindfulatwork.dk)