



# MERE GLÆDE & MINDRE STRESS

## 3 TIMERS WORKSHOP HOS JER

**Inviter dine medarbejdere med & få nye gode vaner**

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 tankerne om arbejdet, når vi har fri?

De spørgsmål bliver besvaret i løbet af workshoppen og så laver vi mindfulnessøvelser sammen. Vi snakker også om, hvordan I går og har det på jeres arbejdsplads og I får inspiration til at integrere det I har lært på workshoppen 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. I har mulighed for at søge støtte ved Velliv Foreningen og få dækket alle udgifter.

Mindful at Work

## Fordele ved Mindfulness

Øget fokus

Mindre stress

Bedre relationer

Mere glæde

### Om Workshopholder

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)