

MENTALT BOOST

med Mindful Walking

VED ANITA PETERSEN



...i naturen som udviklingsrum

Naturlig mental træning for jer, som gerne vil tænke natur, bevægelse og mindfulness ind i arbejdsdagen. Introduktion til naturlige og effektive øvelser, som øger nærvær og fokus til at styrke samarbejdet og problemløsning.

UDBYTTE

'Mentalt boost med Mindful Walking' er for virksomheder, som ønsker at indtænke regenerative principper og pauser i naturen ind i arbejdsdagen. Workshoppen skubber jer i gang med naturlige og yderst effektive øvelser, som I kan indføre med det samme.



DET ER NATURLIGT FOR OS AT GÅ OG VÆRE UDE

Det der adskiller os mennesker fra dyr er, at vi går oprejst på to ben – og at vi tænker tanker. Kroppens fri bevægelse frembringer tanker, der er langt mere idérige og kreative, end når vi sidder ned i en fastlåst stilling.

Naturen har samtidig en synergistisk effekt, så vi bliver mere nærværende, som kan forstærkes yderligere med bevidsthedsøvelser. Derfor giver det så meget mening at bevæge sig ud i naturen på denne måde i løbet af arbejdsdagen.



WORKSHOP INDHOLD

'Mentalt boost' foregår udendørs som 3½ timers workshop i to dele, hvor deltagerne får kigget indad og udad. En kombination af guidet gåtur med bevidsthedstræning og øvelser som styrker den mentale sundhed og giver øget nærvær og fokus. Vi går en rolig tur på 3-5 km i naturen, der bruges som udviklingsrum til at mærke din krop og slippe dine tanker.

Antal deltagere: min 8, max 15.

Pris pr. deltager: **666 kr** + moms + kørsel >25 km

ANITA PETERSEN

Life coach & Mindfulness instruktør

"Jeg skubber jer i gang med naturlige og yderst effektive øvelser, som I kan indføre på arbejdspladsen med det samme."

☎ 22 23 78 89

✉ anita@mindshift.dk

🌐 www.mindshift.dk

📘 facebook.com/MindshiftCoachingDK

🌐 linkedin.com/in/anita-b-petersen/

www.mindshift.dk

