



Den Mindfulde

Mindfulness gi'r indre ro og sorte tal på bundlinjen

Stresscoachen og mindfulnessinstruktøren Thomas Pape er ekspert i at sætte fokus på stress og trivsel på en handlingsorienteret og positiv måde.

Thomas er specialist i at sætte sundhed i system og har blik for de faktorer som skaber gode præstationer, optimal restitution og et balanceret liv.

Deltagerne får en indsigt i mindfulness begrebet og konkrete redskaber, som de kan tage med hjem og benytte med det samme.

Gennem mindfulness træning øger man evnen til at være nærværende og fokuseret i dagligdagen og ved spidsbelastninger.

Resultatet er indre ro, mindre stressrisiko, større tilfredshed og en forbedret evne til at nå sine mål.

Indeholder bl.a. følgende emner: Hvad er mindfulness og hvad kan det give mig?

Indføring i teori og praksis omkring mindfulnessstræning

Guide til integrering af mindfulness i en travl hverdag

Brug mindfulness til at være bedst, når det gælder

KONTAKT

Radisson Blu
Konferenceafdelingen

Antal deltagere: Fra 8-20 deltagere

Location: Afvikles indendørs

Sæson: Hele året

Varighed: 2-3 timer

Niveau: Her kan alle være med

Beklædning: Gerne behageligt påklædning

Vejl. pris:
Grundpris kr. 3.000,-
+ 385,- pr. deltager
Ekskl. moms

Teambuilding, events og Activitainment på Radisson Blu leveres i samarbejde med Eventsupport.

De professionelle instruktører sørger for instruktion, motivation og alle nødvendige rekvisitter.

Vi råder over de dygtige instruktører, der sikrer en god og tryk afvikling af alle former for teambuilding og aktiviteter.