

Onsdag den 1. marts kl. 17-20:30

TEMAAFTEN

i Vitten Forsamlingshus

Mindfulness & stress

Kan mindfulness bryde din stress?

YOGA ★ STRESS ★ FORSKNING

Mette Holm og Emilie Bonde byder velkommen til en nærende aften, specielt designet til dig, som er nysgerrig på den seneste viden om stress og mindfulness som reskab til at bryde stress.

Du får mulighed for på egen krop at mærke øvelser, der får nervesystemet ned i gear og får dig til at give slip.

Program:

17:00 - 18:30: Ned i gear! Mindful yoga til hele kroppen, (Mette Holm, Yoga- og MBSR-lærer, Yougrow)

18:30 – 19:00: Hygge og lidt til ganen.

19:00 – 20:30: Nyeste forskning om stress og effekten af mindfulness (forsker ved Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet, Emilie Bonde)

Aftenen indledes med at arbejde krop og sind ned i gear. Yoga- og MBSR-lærer Mette Holm guider dig gennem øvelser, der balancerer nervesystemet og får dig til at slappe af.

Mellem programmets praktiske og teoretiske del er der en lille pause med forfriskning.

Herefter præsenterer Emilie Bonde spritny forskning om mindfulness' effekt på dit mentale helbred, herunder evnen til at balancere krop og sind, så en permanent tilstand af stress undgås.

Emilie Bonde stiller spørgsmålene:

Hvad er stress? Hvad er stressrespons?

Hvorfor bliver kroppen stressest? Hun vil samtidig spørge:

Kan vi undgå stress? Kan mindfulness anvendes som redskab til at styrke det mentale helbred og bryde stress?

Emilie vil forsøge at give svar på spørgsmålene, baseret på hendes seneste forskning på området, offentliggjort ultimo 2022.

Pris:

Mindful yoga & lidt til ganen: 150 kr.

Lidt til ganen & oplæg ved Emilie Bonde 250 kr.

Samlet pris for hele arrangementet: 350 kr.

Sted:

Vitten Forsamlingshus - Vittenevej 79, 8382 Hinnerup

Tilmelding og spørgsmål:

Til Mette Holm på mette@yougrow.dk eller sms til 23448389.



Mette Holm - 55 år

Internationalt certificeret yogalærer samt MBSR-lærer (Mindfulness baseret stressreduktion) fra Dansk Center for Mindfulness Århus universitet. Stiftede i 2017 Yougrow, hvorfra hun udbyder yoga & mindfulness til private og firmaer på ugentlig basis, som enesessioner og på retreats i ind- og udland. Hun er desuden ledelseskonsulent og er kandidat og phd. i jura. Se mere om Mette Holm på yougrow.dk



Emilie Bonde - 31 år

Emilie Bonde har en kandidat i Folkesundhedsvidenskab og har siden 2020 været ansat som underviser og forsker ved Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet. Hendes speciale er mental sundhedsfremme og forebyggelse med mindfulness-baserede interventioner på arbejdspladsen. Hun har offentliggjort flere artikler med fokus på, hvilken påvirkning mindfulness kan have på det mentale helbred, når det leveres i en arbejdspladskontekst.

SE MERE PÅ - WWW.YOUGROW.DK | TLF. 2344 8389