



Mindfulness for Unge

8 ugers forløb

Ro på tankerne

Igennem forskningsbaseret mindfulness teknikker, lærer den unge at:

- Få ro på tankerne
- Skabe balance i sindet og kroppen
- Være i nuet
- Slippe hæmmende og negative tanker

Kroppen

Vi gennemgår flere øvelser, der let kan implementeres i hverdagen, der træner hvordan den unge kan skabe ro i kroppen på en mindful måde.

Den unge lærer blandt andet:

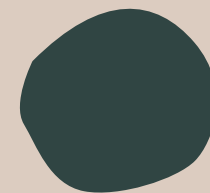
- Meditation
- Børneyoga
- Vejrtræknings øvelser
- Beroligende kropslige øvelser

Hverdagen

Når 8 ugers-forløbet er endt, kan den unge:

- Få ro på sine tanker
- Slippe negativ uro
- Få et øget selvværd
- Lært at være i nuet
- Slippe fortidens traumer

Lær hvordan du
slipper negative
tankemønstre,
stress og dårligt
selvværd.



Instruktør Anabella Rerup

Mindfulness for Unge



www.Anabella.dk/mindfulness



Mindfulness for unge

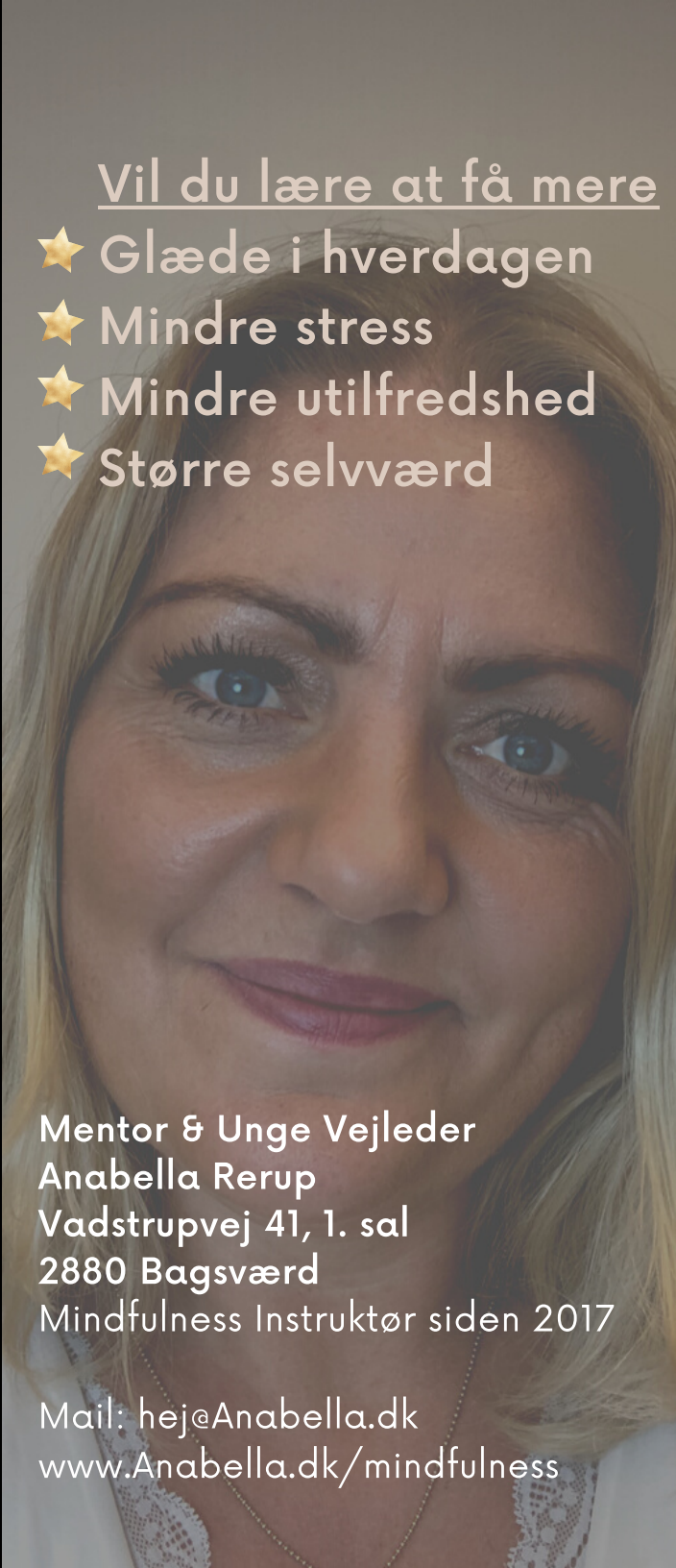
I løbet af 8 uger skal du lære en masse forskellige teknikker til at reducere de ting, du har udfordringer med.

Vi mødes en gang om ugen. Vi aftaler sammen dag og tid. Sammen finder vi ind til kernen af det der bekymrer dig og giver dig udfordringer.

Igennem mange forskellige mindfulness teknikker, lærer du at få dit overskud, din glæde og en ny hverdag med fokus på at være i nuet integreret, så du ikke falder tilbage i gamle mønstre.

Vil du lære at få mere

- ★ Glæde i hverdagen
- ★ Mindre stress
- ★ Mindre utilfredshed
- ★ Større selvværd



Mentor & Unge Vejleder
Anabella Rerup
Vadstrupvej 41, 1. sal
2880 Bagsværd
Mindfulness Instruktør siden 2017

Mail: hej@Anabella.dk
www.Anabella.dk/mindfulness



Din Instruktør:
Anabella Rerup
Jeg har arbejdet med børn og unge siden 2001.

I 2007 blev jeg uddannet folkeskolelærer og jeg har arbejdet som lærer i folkeskolen i mere end 13 år. Jeg blev uddannet Børneyogalærer og Mindfulness instruktør i 2017. Siden har jeg undervist mange hold igennem GIF Gymnastik og AOF Gladsaxe.

Jeg har altid arbejdet med mindfulness teknikker, når jeg har undervist. Det skaber glæde, selvværd, selvforståelse og et bedre børneliv.

Mindful bevidsthed, er en måde at være tilstede på i livet og i nuet. Man har en åben bevidsthed om alt hvad der opstår i ens liv og i ens bevidsthed.