



NYHEDSBREV VINTER 2015



JULERÆS & MINDFULNESS

Den 24. december løber de fleste af os lige over målstregen og rundt om juletræet, alt imens vi smilende og velmætte synger med på "Nu' det jul igen...". Enkelte af os overvejer allerede hér halvgispende vores personlige fitnessmål for 2016, og fortryder måske lidt den sidste portion ris á la mande...

Hele december er fyldt med aktiviteter: gavenisser på arbejdet, Luciaoptog i institutionen og julefrokoster. Familielogistikken skal koordineres og gavefordelingen afstemmes. Inden vi endeligt vinker farvel til 2015 er der sikkert også arbejdsrelaterede budgetmål og andre deadlines, som vi skal indfri. Med Mindfulness vil vi gerne opfordre dig til at stoppe op et par gange undervejs, inhalere den søde julefred og nyde december.

Mindfulness behøver ikke at handle om store larmende klokker, der ringer ind til mentalt nærvær, besværlige bede-reb eller afbrænding af mere eller mindre vel-duftende brændselselementer. Mindfulness kan praktiseres i hverdagen og kan med ganske få virkemidler ændre en triviell, halvgrå, pligtfyldt dag til en berigende oplevelse med ro, nærvær og positiv opmærksomhed hos dig selv og i dine omgivelser. Det første skridt ligger i bevidstheden om vejtrækningen. Det er imponerende, hvor mange af os der har glemt vejtrækningen. Men måske er det fordi, vejtrækningen sker af sig selv...? Det næste skridt er at opleve verden. Luk for eksempel øjnene og registrer med høre eller duftesansen. Hvordan dufter jul? Hvordan lyder jul, der hvor du er?

Vores juleønske til dig er, at du når at nyde nogle af decemberens glæder, og at du sætter dig i det bløde møblement den 24. december med en følelse af ro og nydelse af øjeblikket.

Vi vil glæde os til at byde dig velkommen på ét af vores kurser, det kunne være i Mindfulness, som du kan [læse mere om her](#). I nedenstående videoklip fortæller Rasmus mere om kurset i Mindfulness, som kan gøre dig mere robust i forhold til en travl hverdag.



<https://www.youtube.com/watch?v=sHli6ZslpBs>

GRATIS INSPIRATIONSaften
OM MINDFULNESS

- for dig og en kollega/ven

Her kan du få en forsmag på hvad Mindfulness egentlig er, og hvordan du kan benytte det effektivt i din hverdag.

**Lyngby, mandag den 25. januar
2016, kl. 17.00 - 19.00**

[Tilmeld](#)

(tilmeldingsfrist den 19/1-2016)

For den gratis inspirationsaften gælder, at du er velkommen til at tage en ven eller kollega med – altså max. 2 personer fra hver virksomhed. Vi mailer dig en bekræftelse på arrangementet.

NYT WEBSITE

Vi har i dette efterår fået lanceret vores nye website, som vi er meget glade for. Der er mange af de samme kurser som hidtil, men præsenteret på en anden måde. Vi håber, at I vil tage godt i mod det.

God fornøjelse!

Vi vil traditionen tro gerne benytte lejligheden til at sige tak til vores kunder og alle i vores netværk for et godt samarbejde – og vi glæder os til næste år.

Rigtig glædelig jul og med ønsket om et godt 2016

SUPPLEMENT AS

Åbne kurser

Knæk et regnskab - Lyngby: 30/11-1/12 2015

Bogholderi for begyndere - og opfriskning - Lyngby: 21-22/1 2016

Knæk et regnskab - Lyngby: 26/1 2016

Bogholderi for begyndere - og opfriskning - Århus 28-29/1 2016

Knæk et regnskab - Århus: 4/2 2016

Mindfulness - Lyngby: 25/2 2016

Knæk et regnskab - Lyngby: 8/3 2016

Styr på tiden - Lyngby: 8/3 2016