

# Udforsk dit potentiale

## - Meditation på arbejdspladsen

Meditation er blevet et af vores tids buzz-words. Mange læser om alle de gode egenskaber, meditation har at bidrage til hverdagen med, men hvis vi prøver at forstå meditation fra en teoretisk vinkel, misser vi hele pointen.

Meditation skal opleves og praktiseres for at forstå det og mærke de gavnlige effekter.

Derfor kommer jeg med en meget praktisk og lige til tilgang til meditation. Med simple, dog kraftfulde, meditationsteknikker faciliterer jeg et rum, hvor fokus vendes indad for en stund i en ellers meget udadvendt verden.

Min intention med workshops og forløb for arbejdspladser er, at hver enkelt går derfra med værktøjer til:

- at skabe små **pauser i hverdagen**, for at genoprette balance mellem at præstere og lade op.
- at skabe kontakt med vores krop og intuition, for bedre at kunne træffe **bæredygtige beslutninger**.
- lave små **skift i vores bevidsthed** mellem forskellige arbejdsopgaver eller mellem arbejde og fritid.
- nemmere at **navigere i en hverdag** med mange gøremål, relationer og informationsflow.



*"Det har øget min bevidsthed ift. at tænke mere over den måde jeg handler på i løbet af min arbejdsdag og lige stoppe op og fokusere mine tanker fx når man går på trapperne."*

*- Medarbejder, Mentor Danmark*

*"Det gav en form for ro og et rum til eftertanke på et personligt plan, i et rum fyldt med kollegaer."*

*- Medarbejder, Mentor Danmark*