

Oversikt over kapitlene i Mindfulness kursene til Norsk Senter for Bevissthet

Mindfulness – Del 1

- 1 Om mindfulness kursene
- 2 Grunnleggende forståelse
- 3 Grunnleggende tilstedeværelsesøvelser
- 4 Øvelser med fokus på pusten
- 5 Tilstedeværelsesøvelser i hverdagen
- 6 Øvelser for sinnet – å slippe negative tanker og roe ned et overaktivt sinn
- 7 Øvelser med fokus på følelser
- 8 Kroppsbevissthet – hva kroppen forteller deg (lytte til og forstå kroppens signaler)
- 9 Øvelser med fokus på kroppen
- 10 Aktive meditasjoner

Mindfulness – Del 1 kurset inneholder ca 47 forskjellige øvelser og metoder!

Mindfulness – Del 2

- 1 Innledning
- 2 Grunnleggende tilstedeværelsesøvelser
- 3 Øvelser med fokus på energifeltet og energikroppene dine
- 4 Bruk av stemmen for tilstedeværelse
- 5 Bevissthetsreiser
- 6 Få kontakt med ditt sanne Selv

***Mindfulness – Del 2 kurset inneholder mer utfyllende informasjon om
energisystemene våre i tillegg til ca 26 forskjellige øvelser og metoder!***