



NEI JING AKADEMIN

SKOLAN FÖR TRADITIONELL KINESISK MEDICIN

Välkommen till en mindfulness baserad utbildning som passar dig som är aktiv, engagerad och inte hinner njuta av livets goda ting – du är stressad. Den ökade medvetenheten kan ge dig en förmåga:

- Att bryta stresspiraler så att stress, oro och nedstämdhet inte utvecklas
- Att fokusera på uppgiften och därmed bli effektivare i professionen
- Till effektivare återhämtning och en utvilad hjärna

Utbildningen inleds med en teorikväll och följs upp med åtta praktikkvällar. Mellan varje träff tränar du själv och reflekterar över det som händer och vilka insikter som det för med sig. Kursboken omfattar ett teoriblock och två utbildningsprogram; Mind och Power. Mind-programmet (mindfulness basen) utvecklar ditt livsmål och personliga värdegrund, samt förmågan till MindPowerBreak; att bryta stresspiraler, nollställa hjärnan och åter fokusera på uppgiften, vilket främjar funktionella beteenden.

Power-programmet (självstudier) trimmar din beslutsförmåga, trimmar dina exekutiva funktioner så att de utlöser bästa möjliga skickligheter och färdigheter som du besitter.

Återhämtningen stöds av Qigong och meditationsövningar. Övningar som öppnar flöden i kroppen, stärker Qi-livskraften och främjar hjärnans tillväxt och vila.

Om läraren:

John Jouper är Dr. i sport science och har studerat österländska mentala tekniker i mer än 25 år. Han har studerat TCM vid Nei Jing Akademin och var redaktör för boken "Främja hälsan med Traditionell Kinesisk Medicin". "Qigong in daily life – motivation and intention to mindful exercise" är titeln på hans doktorsavhandling. Den senaste kunskapen inom prestationspsykologi beskriver John i sin bok "Mental tuffhet – Fokus på uppgiften."

Varmt välkommen önskar John Jouper tillsammans med Nei Jing Akademin

ADRESS

Nei Jing Akademin
Östertullsgatan 18b
521 42 Falköping

TELEFON

0515-823 23

MOBIL

0739-882 325

INTERNET

www.neijing.se

E-POST

info@neijing.se

BANKGIRO

182-2923

ORG. NUMMER

556461-3205

MOMSREG.NUMMER

SE556461320501

F-SKATT

Godkänd för F-skatt