

# SEMINAR

## HJERTET I MINDFULNESS

*Om nærværstræning, meditation og  
det autonome nervesystem*

MED MICHAEL STUBBERUP

LØRDAG 3/2-24

KL. 8.30-17.00

UNDERVISNING STARTER KL 9.00

ALKEN MEJERI  
ALKENVEJ 46.  
8660 SKANDERBORG

**TILMELD DIG NU**

Pris:

Medlemmer – 800 kr.

Ikke medlemmer – 950 kr.

Tilmeldingsfrist: 15/1-42

[www.mindfulnessforeningen.dk](http://www.mindfulnessforeningen.dk)



*"Levende systemer er  
bæredygtige, når de er i balance.  
Justering og balance sker gennem  
feedback fra de andre strukturer  
fra omgivelserne og miljøet"*  
Michael Stubberup

# Mindfulnessforeningen inviterer alle med interesse for nærværs træning til seminar dag med Michael Stubberup.



Dagen giver i et nærende fællesskab mulighed for at praktisere øvelser, som stabiliserer vores nervesystem. Michael Stubberup vil guide os igennem teoretiske oplæg og praktiske øvelser. Vi bliver præsenteret for sammenhæng mellem vores indre og ydre bæredygtighed.

## INDHOLD

Vi mennesker er en social art, hvor hjertet spiller en afgørende rolle – både fysiologisk, relationelt og spirituelt. Tilknytning, tryghed og tillid er de bærende principper.

En indre praksis har som formål at øge evnen til at være nærværende til stede. Det er en træning, der opbygger en bevidst overbygning til overlevelsessystemets tavse og automatiske pendulering mellem spænding og afspænding – og mellem uro og ro.

Sammenhæng og balance i hverdagslivet - social bæredygtighed – handler om:  
integritet - at være godt forankret i en selv  
resonans – at have sans for relationelle dynamikker  
medansvar for systemet – konkret fx for fællesskab/arbejdsplads/lokal miljø.

Det autonome nervesystem er det neurofysiologiske grundlag for at sanse forbindelsen mellem det indre og det ydre.

Michael Stubberup har siden 1997 været en del af ledelsen af Vækstcenteret i Nr. Snede. Han har desuden 15 års erfaring som leder med særligt fokus på traumatiserede mennesker og har mange års erfaring med udvikling, kurser og efteruddannelse.

I 2010 skrev Michael Stubberup og Steen Hildebrandt bogen "Bæredygtig ledelse – ledelse med hjertet" – en bog som på mange områder har været forud for sin tid og været en vejviser til at styrke indre og ydre bæredygtighed. Dette paradigmeskift har endvidere dannet grundlag for, at Michael Stubberup og Steen Hildebrandt har stået for flere uddannelsesforløb i bæredygtig ledelse – "Sustainable Eco-Creation" med systemisk træning og kapacitetsopbygning i praksis – med udgangspunkt i hjertepraksis.

Om arrangøren:

Mindfulnessforeningen danner rammen for denne dag, som vi ser frem til at dele med dig.

Prisen er: 800 kr. for medlemmer – 950 kr. for ikke-medlemmer.

Dette inkluderer ud over undervisning en morgenbolle med kaffe/the, frokost samt eftermiddagskaffe/the/snacks/kage.

Alken Mejeri ligger imellem Skanderborg og Ry. Der er mulighed for tog både fra Århus hver time (25min) og Skanderborg (5 min). Kontakt os, hvis du har behov for hjælp til evt. overnatning.

Et endeligt program sendes forud for seminar dagen.

Med venlig hilsen

Bestyrelsen, Mindfulnessforeningen