

TRÆNING | UDELIV | EVENTYR

# OUTDOOR TRAINING

#06

TEST

CYKELTØJ TIL  
VINTEREN



**TAG MED PÅ  
RANDONNEE**

HAUTE ROUTE  
RANDONNEE I ALPERNE

**VINTERGEAR**

FÅ ET OVERBLIK OVER  
DET NYESTE GREJ

**TAG PÅ KURSUS  
I MINDFULNESS**

VIL DU OGSÅ ØGE  
KONCENTRATIONEN OG  
BLIVE MERE FOKUSERET  
I DIN TRÆNING?

**TRÆNING  
I THAILAND**

MEKKA FOR FUNKTIONEL  
TRÆNING OG MTB

**NATURE CLIMBING**

BRINGER  
NATUROPLEVELSEN  
TIL KLATREHALLEN

STORT TEMA

# VASALØBET

VI HAR SET NÆRMERE PÅ  
DET STORE LANGRENDSLØB

DER BÅDE KRÆVER GOD GRUNDFORM OG MÅLRETTET TRÆNING. VI GIVER DIG  
TIPS TIL TEKNIKKEN, PROGRAMMER OG DE BEDSTE TRÆNINGSRÅD TIL LØBET.

# 52

## MINDFULNESS

Vi har været på mindfulness-kursus på Mallorca, hvor der er fokus på koncentrationen og hvordan man ved at øge fokus kan mindske stress i hverdagen.

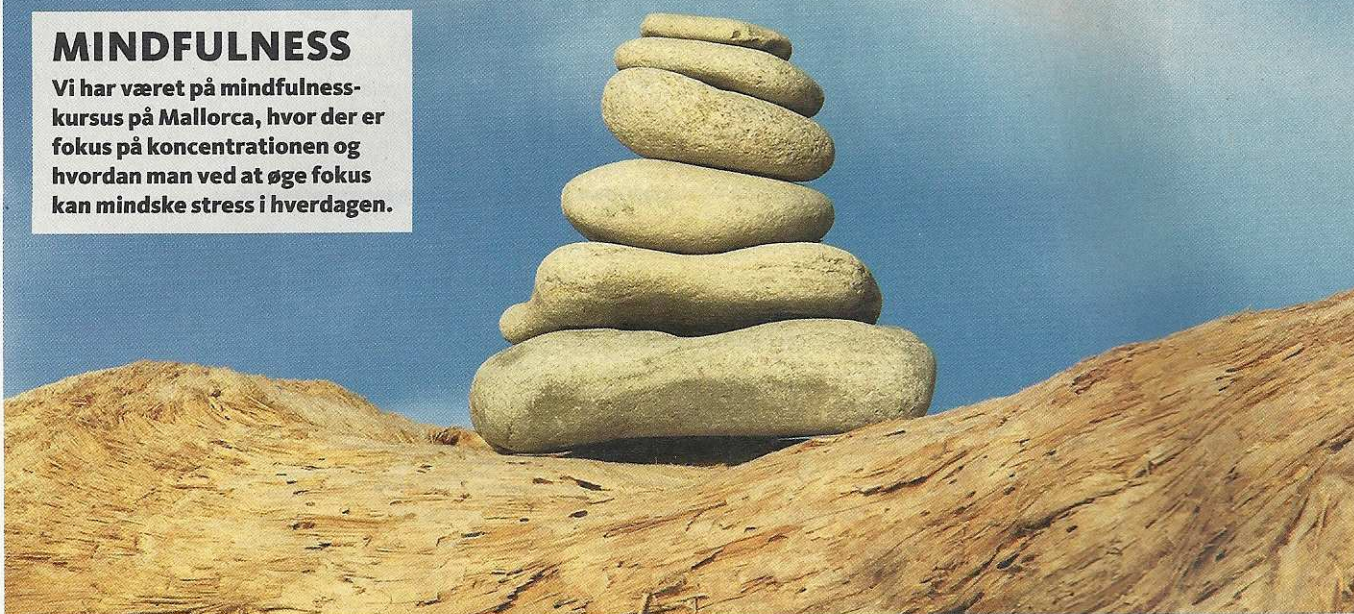


FOTO: SOFIE HVITVED

# 60

## PÅ RANDONNEE I SCHWEIZ

Ture Dahl Børglum har været på sin første haute route randonnee og beretter fra hytterne og bjergene om randonnee livet i de smukke Urner-alper.



FOTO: CHRISTIAN HELLWEG

PRIVATFOTO

# 66

## BLACKHILLS 100

Ultraløber Thomas Andersen har deltaget i trailløbet Blackhills 100 i South Dakota hvor størstedelen af ruten består af skovbund, klipper, grussti og flodbund.



PRIVATFOTO

## 70 DIN TRÆNING

“Det tænker jeg på.” 70 •

Letvægtsvandrers klumme 72

- OT tester 74 • Liquid Image OPS Skibriller 76 • Test af vintercykeltøj 78
- Cykelbøger 80

## 82 OUTRO

FEAT kommer til Danmark.

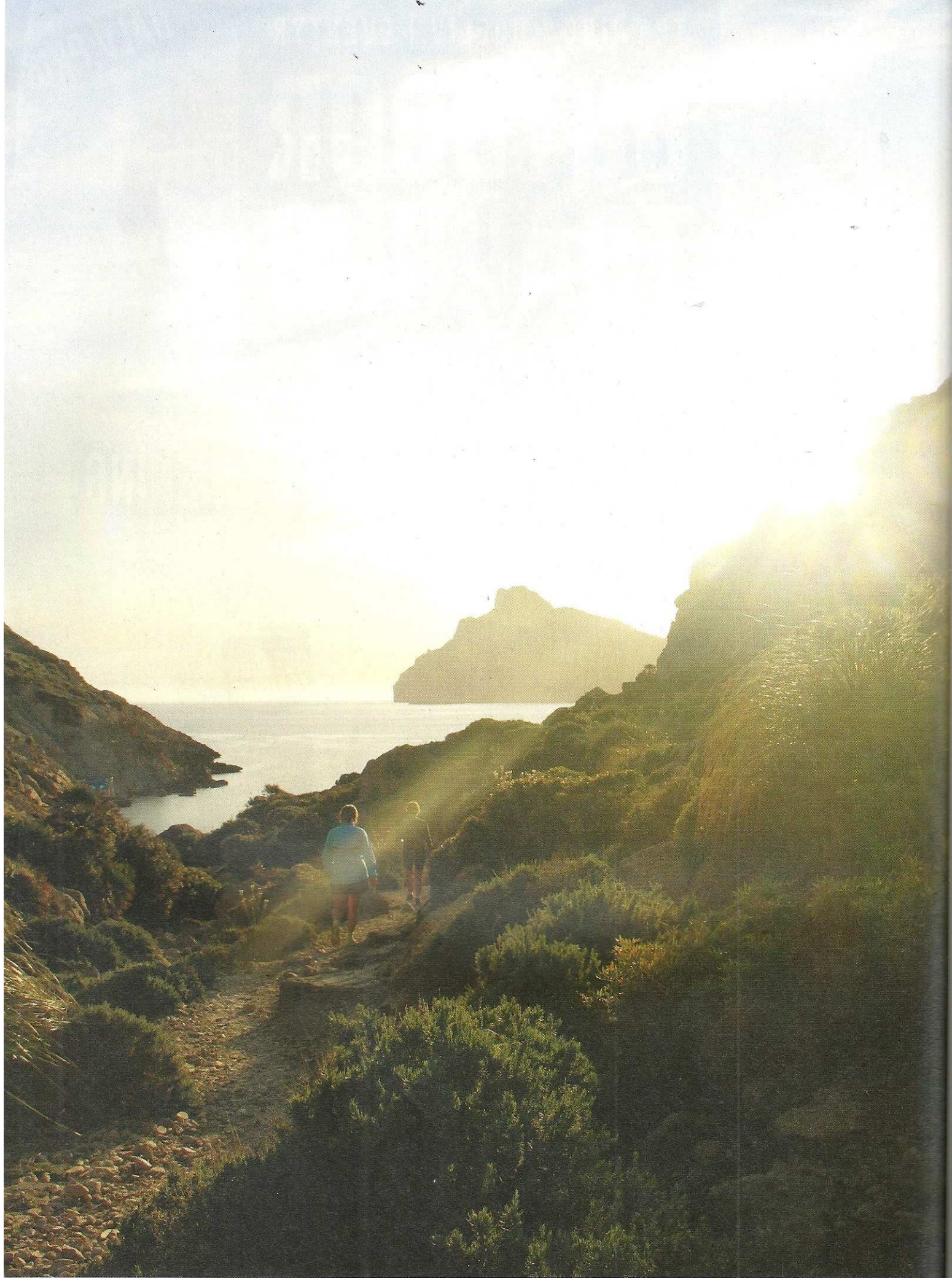


# 74

## FÅ ABONNEMENT PÅ OUTDOOR TRAINING

Velkommen til magasinet Outdoor Training. Vil du have magasinet ind ad brevsprækken hver gang, det udkommer, så klik ind på

[outdoortrainingmag.dk](http://outdoortrainingmag.dk)



# MIND- FULNESS

## – Når du gerne vil være til stede

FORØG KONCENTRATIONEN, BLIV MINDRE STRESSET OG FÅ MERE FOKUS I DIN TRÆNING. DET ER NOGLE AF DE FORDELE, SOM DET GIVER AT VÆRE 'MINDFUL'. VI HAR VÆRET PÅ ET FEM DAGES KURSUS I MINDFULNESS PÅ MALLORCA FOR AT FINDE UD AF, HVAD DET HELE HANDLER OM.

TEKST OG FOTOS Sofie Hvitved

**I** en tætpakket hverdag med arbejde, træning og en masse praktiske gøremål er det ikke altid lige let at være i nuet og have sit fokus der, hvor man er.

At være i naturen er ofte en god start i sig selv, som rigtig mange af jer læsere bruger. Men med et massivt input fra alt lige fra de daglige tjek på Facebook og Instagram til lige at skulle holde styr på alle de digitale devices til træning og så videre, er der masser af ting, der kan distrahere, underholde og informere i løbet af en normal hverdag. Det er derfor ikke mærkeligt, at der er en stor efterspørgsel på at lære sig selv at skærpe fokus og have sin fulde opmærksomhed i det, man er i gang med.

Mindfulness er blevet én af de metoder, som har fået meget opmærksomhed især inden for de sidste par år. Vi har derfor været et smut på Mallorca for at lægge computeren til side og lære teknikkerne og teorien bag det at fordybe sig.

### At være til stede

Selv har jeg altid haft lyst til at få mere ro på. Jeg har altid haft tusind ting i kalenderen og altid elsket nye udfordringer. Det har altid draget mig at

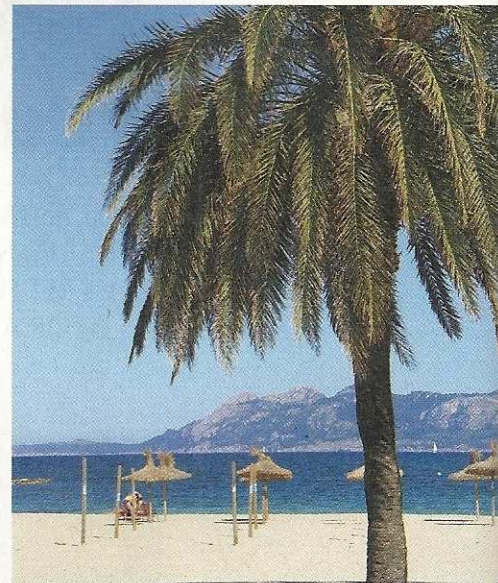
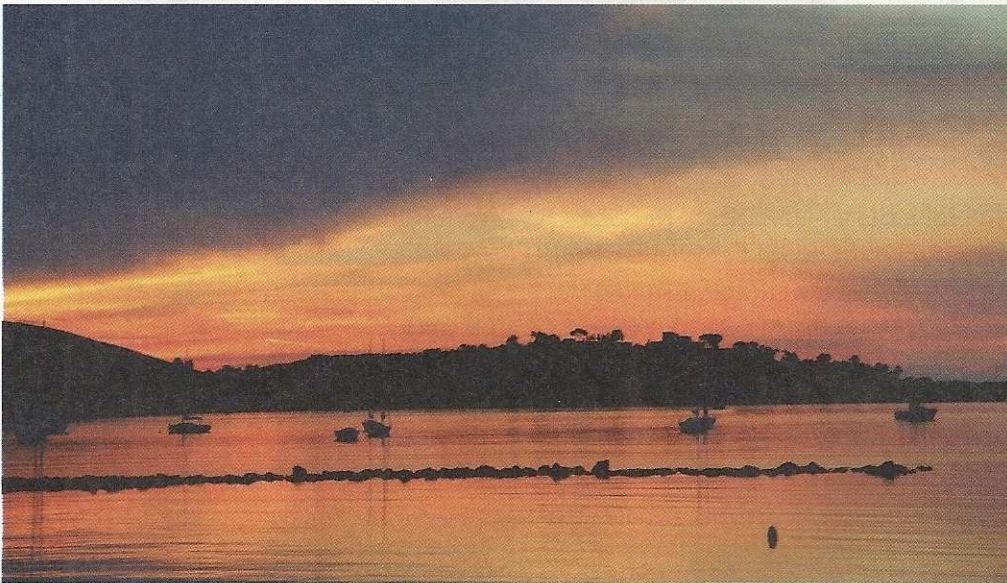
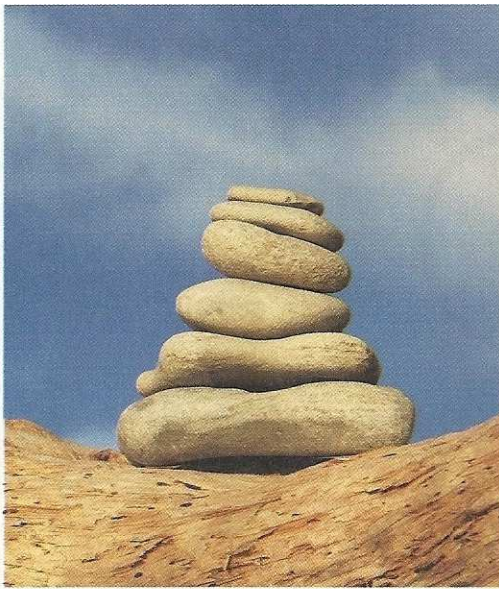
lære meditation og fordybelse, da det sjældent er en fast del af hverdagen. Derfor virkede mindfulness som en oplagt metode at lære bedre at kende.

Mindfulness handler om at være til stede i det, du nu engang er i gang med. At være til stede i hver træning eksempelvis. Og hvis du løber i skoven, så vær til stede der. Går du en tur i skoven, så vær til stede der. Når du træner til et større mål, så vær til stede i træningen i stedet for at tænke på det endelige mål. Kort sagt om at være til stede i nuet i stedet for at lade tanker om fortid og fremtid distrahere.

**“Mindfulness handler om at være til stede i det, du nu engang er i gang med. At være til stede i hver træning eksempelvis. Og hvis du løber i skoven, så vær til stede der.”**

### Aktiv fordybelse med høj puls

Noget af det gode ved mindfulness er, at det ikke nødvendigvis behøver at indebære meditation, yoga eller rolige stunder. Man kan være mindful i alt hvad man laver, og det kan ligeså godt være under træning, løb og mere ekstreme udfordringer. ▶



► Du kan tænke det som værende en form for mental træning til din træning, da det blandt andet kan hjælpe dig med at tackle kroppens signaler, så du bedre kan håndtere dem. At dyrke hård eller udfordrende træning kræver for de fleste, at man skal overskride nogle fysiske og mentale grænser – og der kan mindfulness bruges til at overkomme grænserne og de eventuelle smerter og mentale forhindringer, som opstår under træningen. At være opmærksom på din krop og mærke efter på kropsholdningen, spændinger i kroppen, åndedrættet, pulsen og på den måde være mere nærværende i din træning. At undgå at tænke for meget på irrelevante ting og i stedet holde fokus. På den måde kan du også undgå at blive for afhængig af diverse målinger på kroppen med pulsøre og andre måleenheder, men selv mærke efter, hvornår kroppen har brug for en pause og hvornår, du kan give den en tand ekstra.

### Den observerende accept

En stor del af den mentale træning ved mindfulness er måden, du forholder dig til de tanker, der kommer i løbet af træningen, eller hvis du deltager i en konkurrence. Det handler om at lade tankerne passere uden at bedømme dem. Der vil altid opstå en masse tanker, som man ikke selv er herre over. Mange af de tanker er ikke brugbare i

situationen og bør derfor bare lægges til side i stedet for at tage fokus i situationen. Det er meget det, som metoderne i mindfulness arbejder med. At undvære at tænke for meget på, om du nu når dit mål, om det går bedre for dig end for de andre omkring dig etc. Eller tænke på, hvad du skal nå, efter du er færdig med træningen og i stedet være opmærksom på selve træningen.

## TRE TIPS TIL AT VÆRE MINDFUL, NÅR DU TRÆNER

1. Acceptér det du kan, og det du ikke kan og gerne ville kunne – undlad at sammenligne dig med andre.
2. Oplev det du oplever med en nysgerrighed, som om du oplever det for allerførste gang - både når du er fuld af energi og nede på energi.
3. Vær afklaret med hvilken værdi, det giver dig at træne, så du er motiveret til at komme afsted.

Kilde: MindfulPower

## HVAD HANDLER MINDFULNESS OM?

Mindfulness er træning i at være. At være til stede i nuet. Uden at skulle gøre. Når man er mindful forøger det ens power, ens autenticitet og gennemslagskraft.

Det er således træning i at øge din bevidsthed - at være til stede med krop og tanker samme sted. Det er baseret på, at du fokuserer på det øjeblikkelige stimuli, der kommer til dig på en ikke-dømmende måde. Du registrerer udelukkende de tanker og følelser, der opstår, og accepterer deres tilstedeværelse.

Når du benytter dig af mindfulness i forbindelse med træning og sport, betyder det for eksempel, at du ved smerte registrerer, at en kropsdel eksempelvis gør ondt og accepterer det som en del af træningen. Medmindre det naturligvis er en smerte, som skal tages mere alvorligt. Vi vil altid være tilbøjelige til at flygte fra det ubehagelige, men i udholdenhedssport kan det være en fordel at anerkende og acceptere alle de stimuli, der kommer, samt undgå at lade for mange tanker og følelser forstyrre. Mange bekymrer sig unødigt, fordi vi forholder os til noget, vi

i virkeligheden ikke har indflydelse på. Kun en brøkdel kræver reelt vores opmærksomhed.

At være mindful er:

- At være bevidst samt fuldt og helt til stede i nuet.
- At være til stede med krop og tanker på samme sted.
- At have alle sanser åbne og ufordømmende give opmærksomhed til dine tanker, sanser og følelser.

Når du er fuldt og helt til stede i nuet med alt, hvad du foretager dig, vil du således kunne opleve:

- Større overskud
- Bedre søvn
- Lavere blodtryk
- Skærpelse af sanser og hukommelse
- Mindre stress
- Indre fred og glæde

I bund og grund handler det meget om at have en grundlæggende accept af tingenes tilstand i øjeblikket og ikke have behov for at bedømme hver enkelt tanke og følelse, der går igennem dig. Det er en form for neutral 'forholden sig' – uden dog at være passiv som sådan. Det er ikke meningen, at du bare skal lade tingene stå til, men mere en metode til at kunne give dig 100% hen til den ting, du laver – i stedet for de tanker og følelser, du har i kroppen.

**“I bund og grund handler det meget om at have en grundlæggende accept af tingenes tilstand i øjeblikket.”**

Det handler om evnen til at være nærværende og have fuld opmærksomhed på det, der er lige nu.

### Sådan foregår kurset

Men det lyder jo alt sammen fint nok, når man ser det på skrift. Hvordan er det så at bruge i praksis? Det fik jeg personligt at mærke på min egen krop, da jeg tilbage i foråret 2014 tog fem dage ud af kalenderen i selskab med 12 andre kursister, i alderen 35-70. Kurset, som jeg deltog i, var arrangeret af MindfulPower og Hanne Grethe Pedersen. Kurset er ikke fokuseret på træning, men har en mere bred målgruppe, som helt overordnet handler om folk, der ger-



## SÅDAN KAN DU VÆRE MINDFUL, MENS DU TRÆNER!

- Drop musik under træning, hvis du vil være mindful. Musik påvirker følelser og bringer dig væk fra NUET.
- Træk opmærksomheden 'hjem' i kroppen og mærk kroppen (det giver også mulighed for at tage hensyn til kroppens behov).
- I begyndelsen, når man øver sig i at være nærværende under træning, kan man eventuelt sige til sig selv 'jeg mærker min krop', eller man kan tælle en rytme: 1-2, 1-2 eller højre, venstre, højre, venstre.
- Sans alt det du oplever i din krop med nysgerrighed og venlighed – både når du oplever overskud, og når du er i underskud på energi.

Kilde: MindfulPower



► ne vil have mere fokus i hverdagen. Og selvom det ofte er kvinder, der vælger at lære mere om mindfulness, så er der bestemt mange ting, som begge køn kan drage fordele af.

Selve undervisningen foregår over 24 moduler á 45 minutter. De består af alt lige fra meditationer, yogastræk og

mindfulness øvelser til undervisning i kognitiv forståelse af, hvad der sker, når tankerne vandrer. Derudover er der også tilsat øvelser med qi-gong, som er en slags tai-chi med blide, rolige bevægelser, der styrker meridianbaner og indre organer. En stor del af kurset handler derfor om at skabe ro i

kroppen – og det skulle også vise sig at blive en meget afslappende uge til trods for, at der er var mange nye metoder, vi skulle forholde os til.

Inden kurset får man tilsendt to cd'er med henholdsvis meditationsøvelser og yogaøvelser, så vi kunne være fortrolige med øvelserne allerede inden, vi ankom. Da kurset gik i gang, fik vi udleveret en mappe med øvelser og den teori, som skulle gennemgås under kurset.

En normal kursusdag startede med lidt yoga, meditation eller qi-gong, inden vi gik i gang med at snakke om nogle af de forskellige elementer indenfor mindfulness. Her rundede vi blandt andet en masse forskellige øvelser i at være ikke-dømmende og holde fokus, samt gennemgik teorierne bag. Mange af øvelserne kan virke lettere terapeutiske, men det var vigtigt for Hanne Grethe at påpege, at det ikke handler om terapi, men at det er en oplagt måde at lære metoderne ved at afprøve dem på egen krop. Som sagt så gjort. Og efter fem dages intensiv fokus kan jeg konkludere følgende.

#### Hvad får man ud af det?

Det kan godt være, at mindfulness blot er ét af tidens mange buzzwords, men buttomline er, at der - trods de noget mere bløde elementer i kurset – er en masse gode metoder, som nemt kan overføres til alt i hverdagen, i trænin-

## KOM MED TIL KURSUS I MINDFULNESS PÅ MALLORCA

Der findes mange forskellige udbydere af kurser i mindfulness rundt omkring i Danmark. Hos MindfulPower kan du både tage enkeltkurser og tage et længere forløb. Undertegnede var med på et komprimeret 5 dages kursus på Mallorca afholdt af Hanne Grethe Pedersen. Kurset består af 24 lektioner og svarer til et 8 ugers grundkursus. Og desuden modtager man et uddannelsesbevis efter endt kursus.

De næste kurser på Mallorca, som MindfulPower afholder, foregår i den lille autentiske bjerglandsby Banyalbufar på følgende datoer:

#### • Mindfulness grundkursus:

Uge 16, 2015: søndag, den 12. april – fredag, den 17. april 2015.

Uge 39, 2015: søndag den 20. september – fredag, den 25. september 2015.

#### • Mindfulness Retreat:

Uge 17, 2015: søndag, den 19. april – fredag, den 24. april 2015.

Uge 40, 2015: søndag den 27. september – fredag, den 2. oktober 2015.

**Pris et kursus:** kr. 2.900 for undervisning og kursusmateriale (eksklusiv ophold og transport).

#### Kurset er for dig, der vil:

- Mindske tankemylderet
- Finde indre ro
- Styrke din livskraft og balance
- Anvende mindfulness professionelt

Ud over kurser på Mallorca afvikler MindfulPower også flere grundforløb og eftertræningsforløb i Kerteminde og i Odense. Læs mere om de forskellige muligheder på [www.mindfulpower.dk](http://www.mindfulpower.dk)

## FAKTA MINDFULNESS

Mindfulness (smriti) betyder 'at huske'. Mindfulness er et koncept, der oprindeligt stammer fra buddhismen. Mindfulness handler i bund og grund om at have en neutral og nærværende måde at forholde sig til sin krop, sine følelser og sine omgivelser på. Et centralt punkt i mindfulness er evnen til nærvær og fuld opmærksomhed på det, der er lige nu. Følelser og tanker opleves, som de er, men vurderes ikke. De observeres blot, hvilket giver et indblik i, hvorledes man selv er. At se på egne tankemønstre og derved få et billede af, hvordan man reagerer på blandt andet stress og pres. Bevidsthed om sig selv og sine reaktioner giver mulighed for objektivt at forholde sig til, hvad der end måtte opstå i nuet, derved opøver man en evne til at agere i stedet for at reagere.

Mindfulness trænes blandt andet ved meditation, yoga, qi-gong og opmærksomhedsøvelser.

Kilde: Wikipedia

gen og i særdeleshed i naturen og på vandreturen, hvor det er oplagt at have mindfulness som en del af tilgangen. Og selvom det er helt simple øvelser og i bund og grund nogle meget simple tanker, så kræver det alligevel noget tilvænning at lære at bruge fem minutter på at spise en rosin. Eller at lære at forholde sig i en tilstand af accept med fuldt fokus på de ting, man laver.

Ligeledes var det en spændende oplevelse at komme tæt på 12 vidt forskellige individer, der alle havde forskellige grunde til at være med på kurset. Du skal være klar på at være åben og ikke-dømmende, hvis du vil have det bedste ud af et mindfulness kursus, men



## ØVELSE: GROUNDING

En stor del af at lære mindfulness handler om at prøve det på egen krop og lave en masse øvelser. Denne øvelse er ifølge Hanne Grethe Pedersen perfekt at bruge til mental forberedelse inden træning.

- Stil dig med let adskilte fødder og rank holdning.
- Luk øjnene.
- Træk al din opmærksomhed ind i din krop og bevar din opmærksomhed på kroppen.
- Med lukkede øjne vipper du så langt frem på fødderne som muligt. Fortsat med lukkede øjne placerer du din vægt bagud på fødderne.
- Vip frem og tilbage og find nu dit balancepunkt, hvor du oplever en ensartet spænding på forsiden og på bagsiden af dine ben.
- Forestil dig, at dine fødder skyder rødder ned gennem dine sko og underlaget, ligesom et træ.
- Stå et øjeblik og mærk, hvordan du grunder dig gennem føddernes kontakt med underlaget.
- Tag tre dybe vejrtrækninger helt ned i bunden af maven (under navlen). Det er vigtigt, at skuldre og overkrop forbliver passive mens luften passerer ned i bunden af maven.
- Mærk, hvordan du er fokuseret og nærværende, fuldstændig til stede i nuet.

Kilde: MindfulPower

til gengæld får du en unik mulighed for lige at frakoble stikket og vende blikket indad og tillade dig selv at holde fuld fokus. Noget, som jeg tror, at mange vil kunne bruge i en travl hverdag.

Så hvis du på nogen måde føler, at du gerne vil være mere nærværende og til stede i din hverdag og træning, så kan det helt klart anbefales at tage

på et intensivt kursus. Her kan du, i modsætning til normale kursusforløb, få fuld fokus på at lære principperne og metoderne. Det kunne være spændende med et forløb, som også fokuserer på brugen af mindfulness under træning og forskellige sportsgrene – og jeg ved, at det allerede er på tegnebrættet hos Mindfulpower. ▶





# “KAJAKRONING HAR VÆRET EN ØJENÅBNER FOR MIG IND I MINDFULNESS”

– INTERVIEW MED HANNE GRETHE PEDERSEN, MINDFULPOWER

At være i nuet ligger tæt op af den oplevelse og følelse, mange får, når de befinder sig i naturen. Er naturen en stor del af mindfulness, eller handler det netop om at være mindful uanset, hvor man befinder sig?

Når du er i naturen, kan det være lettere at være mindful, men det er altid givende at være mindful i enhver situation, uanset hvor du befinder dig.

Man kan ikke sige, at man er mindful, blot fordi man er i naturen. Det har en betydning, hvordan du er i naturen. Især hvis du færdes uden at kommunikere med andre, er det lettere at være mindful, fordi du kan fokusere

**“Når du er mindful, er du bevidst til stede i øjeblikket uden at vurdere og bedømme og du oplever fuldstændig objektivt, det der foregår.”**

din energi på dine sanseoplevelser. Du mærker føddernes trin, dufte fra omgivelserne, hører fuglene, ser dyr og planter. Når opmærksomheden skærpes, stiger intensiteten af oplevelserne.

Når du er mindful, er du bevidst til stede i øjeblikket uden at vurdere og bedømme, og du oplever fuldstændig objektivt, det der foregår. Du oplever med dine sanser, det der sker i øjeblikket, uden at tillægge det en betydning.

Når du er fuldt og helt til stede i øjeblikket, er du i stand til at agere, så du fremmer din præstation, når noget ændrer sig i dine omgivelser – man kan sige, at du er på forkant. Når du er uopmærksom, er der risiko for, at du ikke når at agere på ydre omstændigheder, der har betydning for dig. Med risiko for, at noget overrumpler dig – du bliver



lettere offer for ydre omstændigheder.

Vi har alle forskellige erfaringer med os fra det liv, vi hver især har levet. Derfor kan flere personer opleve den samme situation forskelligt, når man oplever gennem sine tanker. Når du vurderer og bedømmer og tillægger en hændelse en betydning, gør du det ud fra dine egne referencer og erfaringer. I det øjeblik disse vurderinger og bedøm-

melser indtræffer, er du ikke længere til stede i nuet. Du er i gang med at skabe en ny virkelighed ud fra dine egne erfaringer. Når du ikke længere er til stede i nuet, går du derfor glip af yderligere informationer, mens tankerne vandrer. Du mister opmærksomhed og fokus. Gennem mindfulness træning træner du din opmærksomhed, dit nærvær og din tilstedeværelse.

**Hvordan bruger du selv mindfulness når du dyrker kajak, spinning, skiløb, løb og sejlads? Kom gerne med nogle gode eksempler.**

Kajakroning har været en øjenåbner for mig ind i mindfulness! Da jeg lærte at ro kajak, oplevede jeg, at jeg blev total høj på energi i takt med, at ugen skred frem. Jeg havde forventet, at jeg ville være træt efter strabadserende redningsøvelser. Fordi jeg var nærværende, følte jeg mig forbundet med noget, der er større end mig!

At være mindful er årvågenhed gennem nærvær! Som kajakroer, sejler, skiløber og i mange andre sportsgrene, er du nødt til at være fuldstændig årvågen og nærværende for at kunne agere i forhold til de små ændringer, der sker omkring dig. Bølger der påvirker sejlad- sen, andre sejlere der krydser din vej. Hvem skal vige? At være nærværende fremmer dine præstationer, dit udbytte og din glæde.

Jeg ror for at opleve og opholde mig i naturen. Helst på tur med proviant og telt – ud til eller rundt om en af de danske øer, eller i norske eller svenske skærgårde. Der er så stille, storslået og smukt!

Jeg har valgt en smal kajak (Silhouette for kendere!) Silhouetten passer godt om hofterne – jeg oplever nærmest kajakken som en forlængelse af min krop. Med kajakken på danser jeg nærmest gennem bølgerne og lader mig føre, mens pagajen er mine forlængede arme, som jeg crawler med. Det giver en fornemmelse af forening med havet og skaber tryghed, fordi min krop danser sig afsted.

Med blind makker. Min ene søn, som er næsten blind, har ledsaget mig blandt andet på en tur rundt Mors. Han finder stor glæde ved roning og er virkelig mindful omkring oplevelsen. Han er tryk ved sine egne færdigheder og tør være i nuet! På havet kan han give den gas, uden fare for at ramle ind i andre.

Efter at være blevet fortrolig med kajakken oplevede jeg, at mit skiløb blev meget bedre. Mine rejser foregår som regel med skiklubben og masser af undervisning! Da jeg gav slip på tanker og kom til stede i kroppen skete der store fremskridt på pisten. Nu tager svingene næsten sig selv - frem i støvlen og hoften ind i bjerget. Kroppen kan godt mærke, hvad den skal, når jeg giver den lov! Når jeg er mindful! Når jeg stopper med at have tanker om, at jeg kunne vælte, og hvad der kunne ske. Tankerne er ikke virkelighed. Virkeligheden er lige under skiene og i det, jeg mærker i støvlen og hofterne.

**Hvordan kan man bruge mindfulness bedst muligt i konkurrencer og ekspeditioner?**

Daglig meditationspraksis vil uden tvivl kunne styrke ens præstationer til konkurrence. Forud for en konkurrence vil det være godt at bruge 10 minutter på eksempelvis grounding øvelsen, som er nævnt i artiklen.

Jeg har ikke selv erfaringer med ekspeditioner, men min ældste søn Morten Grundsøe er erfaren i ekspeditioner. Morten er tidligere jægersoldat, har krydset indlandsisen på Grønland og blandet andet besteget Aconcagua og gået 982 kilometer på ski fra kanten af Antarktis til Sydpolen. Morten fortæller mig, at hans grundige forberedelser gør, at det

til at have vellykkede ekspeditioner. At have overblik over terræn og vilkår i området, samt ens udstyr og fysiske evner. At have afstemt forventninger med alle ekspeditionsdeltagere. Når disse ting er velforberejede er der ro og overskud til at koncentrere sig om selve ekspeditionen, når man er afsted.

Vejrtrækning er også værd at have fokus på.

**Hvilke forudsætninger kræver det for at få et godt udbytte af et mindfulness kursus?**

Alle med interesse for at fordybe sig og lære værdien af mindfulness træning at kende vil kunne have glæde af at deltage

**“At være mindful er årvågenhed gennem nærvær! Som kajakroer, sejler, skiløber og i mange andre sportsgrene, er du nødt til at være fuldstændig årvågen og nærværende, for at kunne agere i forhold til de små ændringer, der sker omkring dig.”**

er muligt at være årvågen og fuldstændig nærværende, selv om stormen raser, og der er white-out. Det skaber den tryghed, der gør det muligt, at bo og overleve i ekstreme egne. Han har fortalt, at når han er afsted, 'bider' han udfordringer over i overskuelige bider. Jeg tolker det som at være mindful og undgå bekymringer, der tærer på energien.

Jeg er sikker på, at dem der drager på ekspeditioner, forbereder sig grundigt.

At kende sine værdier og prioritere i forhold til dem er væsentligt i forhold

i vores mindfulness kurser på Mallorca. Det kræver ingen særlige forudsætninger.

Vi afholder mindfulness grundkurser, hvis du gerne vil lære mindfulness fra bunden. For dig som kender til mindfulness eller meditation og gerne vil udvikle din praksis, afholder vi mindfulness Retreat. Her kombinerer vi mindfulness øvelser med vandreture og en halv dag med stilhed. Mindfulness skal trænes kontinuerligt for at have en effekt. Så påregn også at træne, når du kommer hjem. ■

**OM HANNE GRETHE PEDERSEN**

Indehaver af MindfulPower. Inspirator, psykoterapeut & coach. Hanne Grethe praktiserer som inspirator, psykoterapeut og coach, afholder kurser og foredrag omkring stressforebyggelse – med speciale i mindfulness og METAsundhed. Er selv aktiv udøver af yoga, meditation, 5 Tibetanere, Qi-gong, pilates, gymnastik, tennis, spinning, havkajak, skiløb, løb og sejlads.

**Uddannelse**

- 5 årig terapeutisk uddannelse – bl.a. Psykoterapeut fra Lifeacademy. Medlem af Foreningen af Danske Psykoterapeuter – FaDP.
- Stress Coach certificeret ved Bjarne Toftegård.
- Mindfulness MBCT certificeret instruktør hos Anne Dorthe Hasholt og Morten Heschsher.
- MetaSundheds terapeut v/Lars Mygind & Susanne Billander.
- TFT Tankefeltterapi v/Lars Mygind.
- Hypnoterapi ved Connie Bandholtz.
- Andre relevante uddannelser & kurser.
- THETA Healing, Fire Diamond Healing v/Timothy Dunphy, Brug din intuition, Feng-shui, Qi-gong v/Fan Xiulan, Biyun metoden, TKM – traditionel kinesisk medicin, 5 Tibetanere.
- Medlem af Foreningen af Danske Psykoterapeuter og TFT-foreningen.

Læs mere på [mindfulpower.dk](http://mindfulpower.dk)