

GOD DAG®

Meditation og mindfulness

GOD-DAG.dk

LIVET ER HER UDE



Hvor godt du
lever det afgøres
herinde

Vi er en virksomhed, der tilbyder kurser i meditation og mindfulness. På dem lærer du enkle teknikker, der på kort tid, faktisk kun 12 minutter om dagen, kan hjælpe dig til en dybere følelse af ro og nærvær, samt til at finde din indre gnist, der giver dig mening med og retning i livet.

Vi gør det ved, at kombinere det bedste fra 2 verdener, som vi siger. Vores metoder tager udgangspunkt i munkenes ro og fordybelse og tro på indre dybde kombineret med videnskabelig dokumentation.

Det betyder, at du kan stole på vores løfter om, at kurserne kan give dig, dine børn eller din virksomhed mere overskud i hverdagen og dermed et bedre privat- og arbejdsliv. For i sidste ende er vores mål, at du skal have en god dag - hver dag.

Du betaler for 6 uger,
men får glæde af det resten af livet.

Kursus:

- 4 guidede meditationer
- 3 x 4 timers undervisning
- Før / efter målinger
- Online **Træning**
- E-bog. 12 minutter til succes

Resultater:

- Nedsat stress
- Øget koncentration
- Større lykkefølelse
- Styrket velvære
- Selvudvikling

God Dag – meditation og mindfulness er grundlagt af Henning Daverne, der har brugt sit liv på at blive klogere på sig selv gennem meditation og mindfulness. Hvert år rejser han til Indien og møder munke og specialister for at blive endnu klogere på den oprindelige meditation og mindfulness.

Sammen med **hjerneforsker på Rigshospitalet** Troels W. Kjær har han skrevet bogen 12 minutter til succes, mediter dig lykkeligere, klogere og mere rolig.

Bogen er bla. baseret på resultaterne af fælles forsøg og viser, at meditation og mindfulness ikke er varm luft, men teknikker der kan give konkrete og målbare resultater i form af større mental kapacitet, mere lykke og stress reduktion.