

## Mindfulness for hundeførere forår 2016

### I samarbejde med Sydkystens Hundeskole.

**Et værktøj der forbedrer evnen til at være tilstede i nu'et – mindsker stress og styrker nærvær med din hund.**

Mindfulness handler om at være nærværende i nu'et. Hvis du er fuldt ud tilstede vil du opleve at følelser og kropslige oplevelser som for eksempel nervøsitet og stress mindskes eller forsvinder helt. Man træner evnen til at forholde sig til sine tanker og følelser på en ny måde.



At være mindful sammen med sin hund er en konkret metode, hvor man har sin fulde opmærksomhed rettet ind i sig selv og udad mod hunden på samme tid. Du vil være mere åben og reagere mere rationelt på det, der sker omkring dig, og det vil din hund fornemme. Du kan få oplevelsen af en større harmoni i samspillet med din hund.

Mindfulness er en metode, som skal læres. Det kræver daglig træning af dig selv. Du kan derfor forvente at skulle lave hjemmearbejde hver dag mindst 20 minutter om dagen, ligesom at teknikkerne gentages på kurset for, at de rodfæstes i dig.

Kurset løber over 7 gange. De to første gange varer 1,5 - 2 timer og foregår indendørs i Solrød (uden hund). Derefter begynder vi at træne udendørs på Sydkystens Hundeskoles træningsplads i Jersey [se her](#) en time ad gangen. Din hund er med ca. halvdelen af tiden. Det er et kursus, hvor individuel læring foregår via refleksion og selvindsigt og underviseren guider forløbet.

**Pris:** 935 kr.

**Datoer:.**

Torsdag d. 28. april kl. 19.00 - 21.00 uden hund i Solrød.

Torsdag d. 12. maj kl. 19.00 - 20.30 uden hund i Solrød

Torsdag d. 19. maj, 26. maj, 2. juni, 9. juni og 16. juni kl. 19-20 med hund på træningspladsen i Jersie [se her](#).

**Tilmelding sker hos Sydkystens Hundeskole.** Først til mølle. Der kan være minimum 6 og max.10 kursister på holdet.

Bemærk, at dette er et træningskursus for hundeføreren – ikke for hunden.

**Dil Bredholt** er certificeret Mindfulness instruktør. Dil har siden 1995 beskæftiget sig med emner, der ligger til grund for at kunne leve mindful. Dil er blandt andet uddannet i empatisk kommunikation og har studeret meditation og Østens visdom i praksis.

Hun har holdt kurser i personlig udvikling og lavet meditationsrejser til Sinai. I 2007 fik



hun sin første Border Collie, som blev B-klubmester og A-hund i DCH samt Lydighedschampion i DKK. Hendes anden Border Collie blev også A-hund. Disse resultater er opnået blandt andet gennem en mindful tilgang. Dil Bredholt kombinerer nu sin viden om at have ambitioner,

mål og forventninger til konkurrencer, med det at være tilstede i Nu'et.

**Kontakt information:**

Dil Bredholt

Mail: [dil.privat@gmail.com](mailto:dil.privat@gmail.com)

Tlf.: 42 15 04 46