



Pauserum maj og juni

Pauserum er et rum, hvor vi udforsker stilheden, langsomheden og nydelse i form af meditation og meditative yogaøvelser. Vi arbejder med åndedrættet, med forskellige former for meditationer og afspændingsøvelser og lette yogaøvelser. *Pauserum* finder sted hos Aalborg Yogastudio, Vesterbro 18 (bygningen Fremtiden).

Kom gerne i god tid, rummet vil som udgangspunkt være klar, så du kan lægge dig på måtten 15 min før.

Har du lyst til at høre mere om *Pauserum*, eller ønsker du at tilmelde dig, kan du kontakte mig her: Mobil: 26133278 eller kontakt@mettehyldgaard.com

Torsdags-pauserum: 12. maj, 26.maj, 9. juni, 16. juni, 23. juni, 30. juni, kl. 19.00-20.15. Pris 100,- kr. pr gang.

Et mandag og et tirsdags-pauserum: mandag d. 23. Maj og tirsdag d. 7. Juni: 16.30-18.00. Pris pr. gang 150,- kr.

Pengene overføres ved tilmelding til dette kontr.: Merkur Andelskasse
Konto 8401-1250622

Referencer fra nuværende og tidligere deltagere:

Mit månedlige *Pauserum* med Mette gennem flere år, er intet mindre end fantastisk. Jeg bliver mindet om, at jeg skal trække vejret (helt med i maven). Efter tid på udmåtten er jeg bare totalt afslappet, og det holder i flere dage. Mette guider os stille og roligt igennem seancen, der er forskelligt fokus fra gang til gang. Jeg tænker at pauserummet er kommet for at blive. Det er Hjælp til selvhjælp.

Nina Lykke Madsen, Dufællesleder på Løvvangskolen

Pauserummet bruger jeg til pauser og centrering, samt at vende tilbage til mig selv – vekslingen ml. forskellige meditationsformer, restorative stillinger og lidt dynamisk yoga passer mig perfekt. Jeg ønsker sådan set ingen forandring – genkendelse og gentagelse er også en form for pause. *Pauserummet* har været godt for mig både i min krise og sorg, men også nu hvor jeg er igennem og udfolder mit nye liv, giver det mig tid og ro – og er med til at sikre at jeg passer på mig selv. Ja og så er jeg jo helt afhængig af Gudindekortene.

Jane Ekstrøm, Selvstændig familie- og psykoterapeut og socialpædagog

– Pauserum – Kunne ikke finde på et bedre ord selv. Mette giver på den mest fantastiske måde en følelse af at få jordforbindelse i en ellers meget travl hverdag. Jeg vil ønske at jeg kan lære at lave denne investering på en time, da jeg er sikker på at den giver et fantastisk godt afkast.

Kim Jensen, Founder andlce aps

I RadiCover sætter vi stor pris på vores medarbejderes trivsel og velvære, og for- søger at undgå et stresset arbejdsmiljø. Een af vores succesrige tiltag for at undgå dette er at tilbyde medarbejderne et Pau- serum, hvor de sammen med deres kol- legaer "gearer helt ned", og mærker sig selv i en ellers travl og hektisk hverdag. Det giver veloplagte medarbejdere, der får nye ideer og overskud til at tage fat på komplekse problemstillinger. Kan på det varmeste anbefale Pauserum til alle virksomheder.

Enrico Kaarsberg, direktør og stifter RadiCover

Som selvstændig erhvervsdrivende og mor til to teenagere er min dagligdag præget af et travlt og hektisk program og en kalender med møder og rejser. I denne dagligdag har Pauserum hos Mette Hyldgaard Skovmose været en fantastisk gave. Det ugentlige Pauserum er i ordets bogstaveligste betydning et Pause Rum, hvor kroppen og sindet via Mettes guiden i blide fysiske øvelser kommer helt ned i gear, i dyb afslapning og ro. Samtidig kommer Mette med brugbar inspiration til, hvordan man holder fokus på ro og balance i hverdagen. Pauserummet har været et brugbart værktøj til at styre udenom stress, blive mere fokuseret og tilstedeværende. Tilstanden af dyb ro og balance i dette ugentlige rum, har givet mig energi og overskud, der har gjort mig i bedre stand til få løst opgaver på en, for både min virksomhed og jeg, mere tilfredsstillende måde. Jeg kan derfor varmt anbefale Pauserum til andre, der ønsker værktøjer til opnåelse af en højere grad af ro og balance i en hverdag præget af mange gøremål og tidspres.

Tine Bachmann, administrerende direktør Bako Aps

Rigtig mange af os ved ikke, hvor vigtigt det er at vælge pausen til. Den pause, der giver din krop og hjerne det vigtige break. Pausen, hvor vi er fri for indtryk, fri for at tage stilling og bare stiller ind på at være. I pausen sorterer vi dagens begivenheder og får langt om længe mulighed for at mærke, hvordan kroppen reelt har det. Om den er træt, udkørt eller om der faktisk under det hele ligger ny ubrugt energi.

At vælge pausen selv og gennemføre det, kan være provokerende, svært og kedeligt. At lande til Pauserum hos Mette Hyldgaard Skovmose er en af de bedste ting, jeg igen og igen giver min sjæl og krop. Mette formår at sætte rummet og invitere det du har med indenfor. Der er ro, god tid, dejligt selskab, og du skal kunne finde fokus på dig selv og din mentale og fysiske tilstand. Omgivelserne er varme, lyse og indbydende. Du får lyst til at give dig hen og tiden forsvinder. Du skal ikke give den en tanke, Mette holder øje for dig. Du skal slippe alt udenfor døren og lade stå til. Du skal lande på måtten og mærke, hvordan du har det og koncentrere dig om dig selv. Tiden hos Mette er så godt givet ud og den fornyet energi, der ligger i den vigtige pause, kommer igen. Jeg håber du vil trodse de mange mails, to do lister og pligter for en kort stund og mærke den store gevinst, at du kommer retur med mere overskud og balance til livet og at gevinsten kan mærkes. Vigtigheden af engang imellem at tillade sig at stemple ud.

Nyd pausen.

Heidi Skodborg, Marketingchef, Aalborg Mægleren