



## Har du lyst til at forkæle dig og dine medarbejdere med Pauserum?

Et *Pauserum* er et sted, hvor du lader op, og får ny energi. Et *Pauserum* er en vekselvirkning mellem blide yogaøvelser, meditationer og åndedrætsøvelser. Alle sammen discipliner, som vi i dag ved, har dokumenterede effekter.

De dokumenterede effekter er:

- Bedre problemløsning og større kreativitet
- Nedsættelse af produktionen af stresshormoner
- Øget fokus og koncentrationsevne
- Understøttelse af kroppens egen naturlige evne til at regenerere
- Forbedring af immunforsvaret og styrkelse af nervesystemet
- Mindsker risiko for forhøjet blodtryk og risiko for hjertekarsygdomme
- Mindre nervøsitet, irritabilitet, angst, vrede og bedre søvn.
- Større selvværd og psykisk stabilitet
- Større oplevelse af den ro og helhed, der allerede eksisterer i dig.

Vi har alle brug for pauser i hverdagen, men det kan være svært at nå dertil, hvor vi rent faktisk gør det. Vi kan have en tendens til at løbe lidt stærkere og love os selv, at lige om lidt bliver det tid til en pause. Men det slider hårdt på både krop og sind, og i sidste instans kan det føre til alvorlige stresssymptomer eller anden form for sygdom. Derfor er det vigtigt at have redskaber, så du i hverdagen helt naturligt selv kan indlægge småpauser. De små pauser i løbet af dagen og i løbet af ugen er en fantastisk investering. Udover at få en dejlig og afslappende oplevelse ved at være med i et *Pauserum*, vil du også kunne tage redskaber med dig til netop selv at kunne indlægge disse småpauser.

Har du lyst til at forkæle dig selv og/eller dine medarbejdere med et *Pauserum*, kan jeg komme ud til jer, men der er også mulighed for at I kan komme til mig i grupper på ca. 10 deltagere ad gangen. Foregår det hos mig er der måtter, puder og tæpper på stedet. Er det hos jer, må I selv medbringe dette.



# Referancer

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 ugentlig *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 tidspress.

**Tine Bachmann,**  
administrerende direktør Bako Aps

En dejlig pause fra hverdagens stress og jag. Afslapning for krop og sjæl! Et sted, hvor det er MIG, der er i centrum!

**Katrine Kronborg Ellegaard,**  
selvstændig massør

I RadiCover sætter vi stor pris på vores medarbejderes trivsel og velvære, og forsøger at undgå et stresset arbejdsmiljø. Een af vores succesrige tiltag for at undgå dette er at tilbyde medarbejderne et *Pauserum*, hvor de sammen med deres kollegaer "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

*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 andice aps

Vi løber stærkere og stærkere. Vi er overbevidste om, at vi kan og skal det hele. Vi optimerer, kører træningen lige en tand hårdere og multitasker lige en anelse mere. Mobilten er hele tiden ved hånden, informationerne tikker ind - konstant, vi deler ud af vores liv, vi præsterer, vi går ud, vi er hele tiden i gang, og vi vil hele tiden syne af overskud. Kalenderen er fuld, mailen tjekkes lige inden vi går i seng, og vi haster fra en ting til en anden.

Vi sender bilen til reparation, vi køber økologisk. Vi investerer i ting.

Uden pause bliver vi udkørte, ukoncentrerede og fraværende. Det kniber med at være i nuet, nyde livet og være til stede. Vi bliver langsommere og dårligere til at præstere.

Investerer du i en pause engang imellem? 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 trods 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

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 tiden 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,**  
dusfællesleder Løvangskolen

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.

**Jane Ekstrøm,**  
privatpraktiserende familie- og psykoterapeut og socialpædagog



*Er du interesseret i at arrangere et Pauserum for din arbejdsplads/dine medarbejdere, er du meget velkommen til at kontakte mig, så vi kan finde et tilbud, der passer netop dig og den gruppe af mennesker, du vil forkæle.*

Venlig hilsen  
**Mette Hyldgaard Skovmose**

Cand. mag. i psykologi og dansk, meditationslærer og coach.

**26133278**  
kontakt@mettehyldgaard.dk

