

UMSAGNIR ÞÁTTTAKENDA EFTIR NÁMSKEIÐIÐ Í NÚVITAÐRI SAMKENND

„Hvað fannst þér þú fá út úr námskeiðinu?“

„Hvað var gagnlegt?“

- *„Takk fyrir frábært námskeið, það er ótrúlegt hvað hugarfarið hjá mér hefur breyst eftir að námskeiðið hófst og þá sérstaklega viðhorf mitt til sjálftrar mín. Námskeið sem allir ættu að sækja.“*
- *“Ég tók þátt í frábæru námskeiði á vegum Núvitundarseturs sem kallast "Núvituð samkennd í eigin garð". Námskeiðið kveiktu á ýmsum hugrenningum hjá mér sem ég á eftir að muna og vinna frekar með. Hlakka til áframhalds - því ég er þegar farin að hugsa um næsta núvitundarnámskeið:)"*
- *„Það sem snerti mig djúpt var hvernig kennararnir eru sem lifandi núvitund; þær hlustuðu vel og hjálpuðu okkur á einstakan og hlýlegan hátt að koma hugsunum okkar í jákvæðan núvitundarfarveg.“*
- *„Upplifun mín af námskeiðinu núvituð samkennd í eigin garð var mjög lærdómsrík og kennararnir yndislegir. Fullhlaðnar fagmennsku og skilningi á misjöfnum þörfum okkar einstaklinganna sem námskeiðið sóttu. Ég er afar þakklát fyrir allt það sem þið kennduð mér og geri fastlega ráð fyrir að flestar aðferðirnar eiga eftir að nýtast vel í lífinu. Takk!“*
- *„Kennararnir voru mjög þolinmóðar og skilningsríkar. Þær sýna áhuga á því sem nemendur deila í tímum og spyrja djúpra spurninga til að auka skilning okkar á efninu og okkur sjálfum.“*
- *„Námskeiðið hjálpaði mér að skilja tilfinningar mínar betur og hjálpaði mér að líta á sjálfa mig og aðra út frá augum samkenndar og núvitundar.“*
- *“Á námskeiðinu voru lesin falleg og innihaldsrík ljóð sem dýpkuðu efnið. Námsefnið hjálpaði mér að sjá hlutina í nýju ljósi og með meira æðruleysi.“*