

”Stilheden er evighedens svar til farten” Asger Baunbak-Jensen

Danmarks første **all day drop-in QuietSpace®** i hjertet af København er nu en realitet. “Stillerummet” er det første i det offentlige rum, hvor du dagligt kan komme forbi og tage en pause fra hverdagens gøremål, finde ro, meditere, ‘powernappe’, lave yoga eller bare være.

QuietZone® er en *modvægt* og et *modsvar* til farten. En slags *modgift* mod farten.

Konceptet er enkelt... QuietZone.dk® er din daglige mulighed for at træne **“Mental Fitness”**, i lighed med den almindelige fitness-træning mange benytter sig af, for at opretholde fysisk sundhed. I QuietZone træner vi både den **Mentale, Psykiske og Fysiske Sundhed**, som en form for *daglig emotionel husholdning og mentalhygiejne*.

Du kan komme så meget du vil, og du bliver medlem ved at **købe et klippekort eller tegne et månedsabonnement** der passer til dine ønsker og behov. Der er ingen binding og du kan tilmelde dig direkte på vores hjemmeside eller i QuietZone Læderstræde 13, 1201 Kbh. K. Der er mdl. abonnementspriser fra kr. 99.- og rabatter for pendlere og studerende.

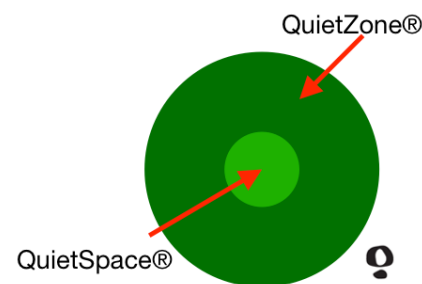
Virksomheder kan få medarbejderordninger, og få *indrettet deres helt egen QuietZone med tilhørende kursus i benyttelsen af den*, som et led i arbejdsmiljøindsatsen. Vi skaber fremtidens arbejdspladser med mulighed for at nære trivsel og det sunde arbejdsmiljø - til gavn for alle.

I QuietZone.dk er der mulighed for at deltage i guidede Fællesmeditationer på bestemte tider i ugen eller bare droppe ind til ‘væren i QuietSpace. Ønsker du at udvikle dine sindspotentialer, lære at meditere og forøge din viden om mindfulness, kan du tilmelde dig vores **4. ugers kursus der afvikles hver måned**. Se tidspunkter for **Kurser og Fællesmeditationer** på hjemmesiden eller kom ind forbi til ‘en gratis prøvetid’ og hør om aktuelle kurser og tilbud mm.

QuietZone.dk® introducerer med sit helt unikke koncept, hermed en let og effektiv måde at optimere din mentale, psykiske og fysiske sundhed. Et dagligt eller ugentligt besøg i en QuietZone® er forebyggende mental fitness. Det giver øget overskud i hverdagen, øger sindsbalancen og skaber overblik og klarhed i en hurtig verden. Du oplever mere nærvær og meningsfylde og minimerer risikoen for stress og dårligt mentalt helbred.

Hvad er en QuietZone® og et QuietSpace®?

En QuietZone er et stilleområde - en zone i gadebilledet eller på en arbejdsplads, hvor vi bliver mindet om at *stoppe op*, blive nærværende og sætte os selv og vores gøremål lidt på pause. Et QuietSpace er et fysisk (cent)rum i QuietZonen, der er helt unikt med sin æstetiske udformning, bl.a. med inspiration fra det japanske Tatamirum og kultur. QuietSpace inviterer med sin indretning til stilhed, sindsbalance, fokus, nærvær, mere væren og mindre gøren, Her kan du skifte mentalt gear og **“drop into silence”** for en stund.



Hvorfor benytte QuietZones?

Den nye Sundhedsrapport 2018 viser alvoren med al tydelighed. 630.000 danskere ‘har ondt i livet’ og lider af ‘dårligt mentalt helbred’. Vores mentale sundhed er alvorlig truet, og tendensen vokser. Samtidig peger ny forskning i EU på, at larm og støj er livstruende, ja faktisk at det dræber flere og flere og er en alvorlig kilde til stress og nedsat livskvalitet. Der er med andre ord akut behov for målrettede tiltag - både i privaten og på jobbet.

Som de første i Danmark har vi således skabt dét sted, hvor du kan droppe ind efter arbejde eller behov, når du vil forøge din mentale sundhed og generelle livskvalitet.

Af hjertet tak for din tid

Maria Jessen-Petersen & Allan Ulrich Thomsen

QuietZone.dk®

mail@quietzone.dk

Læderstræde 13, 1201 kbh. K

+45 2216 6565

