

Lær mindfulness på et MBSR (Mindfulness-Baseret Stress Reduktion) kursus midt i København.

*Undervisning ved psykolog og mindfulness lærer
Gitte Bowman Bak, Psykologcentret Trekanten*

MINDFULNESS KURSUS

MED START TORSDAG D. 9. JANUAR 2020

Mindfulness teknikker kan hjælpe dig til at mindske stress og opnå en bedre balance i dit liv!

Introduktion

Hvis du i din dagligdag har travlt og oplever stress og uro, kan det være svært helt at slippe tankerne og drosle ned, når du har fri eller skal falde i søvn. Det kan også være, at du ifm. kriser fx i dit arbejds- eller familieliv eller evt. ved alvorlig sygdom hos dig selv eller dine pårørende har svært ved at stoppe strømmen af bekymrede tanker, eller måske er du plaget af kropsligt ubehag eller smerter, som gør det svært for dig at være nærværende. Ved at lære mindfulness får du et redskab til at give dig større ro og tilfredshed og en generelt forbedret livskvalitet.

Måden, mindfulness træning virker på, er ved, at vi ændrer vores forhold til de tanker, følelser og kropslige fornemmelser, der dukker op inden i os.

Mindfulness betyder egentlig opmærksomhed, at være opmærksom på det, der er i nuet... på en bestemt måde: med vilje, i dette øjeblik og uden at være forudindtaget.

På et mindfulness kursus træner du din opmærksomhed til nærvær og indre ro ved at lave forskellige øvelser, i form af guidede meditationer og yoga.

Effekt af mindfulness træning

Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR)

er et anerkendt program som igennem omfattende forskning har vist en dokumenteret effekt ift. at reducere især symptomer på stress, bekymringer, angst, tristhed, depression og hjælpe til bedre søvn, håndtering af smerter og sygdom.

Indhold på kurset

På kurset introduceres de grundlæggende principper i Mindfulness. Tilstedeværelsen i nuet trænes gennem opmærksomhedsøvelser og guidede meditationer, vekslende mellem meditation (siddende, liggende, gående) og lette stræk- og yogaøvelser samt daglige opmærksomhedsøvelser. Du får lydfiler med guidede øvelser og skriftligt materiale.

Du behøver ikke have forudgående kendskab til meditation og yoga for at deltage.

Træningen finder sted i gruppe (med op til ca. 12 deltagere). Kurset er hverken gruppeterapi eller en samtalegruppe. Hovedfokus er på guidede meditationsøvelser, og der vil indimellem øvelserne være undervisning samt plads til spørgsmål og refleksioner samt dialog med deltagerne omkring de forskellige øvelser.

Kurset er adgangsgivende til MBSR uddannelsen ved Århus Universitet.

Kursusdatoer og -tider

Kurset består af 8 mødegange af 2 ½ times varighed samt en retreatdag.

Torsdage kl. 17.00-19.30

d. 9/1, 16/1, 23/1, 30/1, 6/2, 13/2, 20/2, 27/2 samt retreat lørdag d. 22/2 kl. 10-16.

Påklædning

Afslappet tøj, som du kan holde ud at bevæge dig i (til de lette yogaøvelser).

Der er mulighed for at låne måtte og tæppe, men du er også velkommen til at medbringe dine egne ting.

Sted

Psykologcentret Trekanten

Vester Voldgade 111

3.sal

1552 København V.

PRISER

4.350 kr.

for private.

3.500 kr.

for studerende, ledige og pensionister

Bemærk at der tillægges moms, hvis faktura skal udstedes til virksomhed.

Underviser på kurset

Gitte Bowman Bak

Jeg er autoriseret psykolog, PhD og specialist i psykoterapi samt uddannet mindfulness lærer ved Center for Mindfulness, University of Massachusetts Medical School. Jeg er desuden en del af bestyrelsen i Mindfulnessforeningen Danmark.



Medlem af Mindfulnessforeningen



Medlem af Dansk Psykolog Forening



Yderligere information og tilmelding

Hvis du er interesseret, så kontakt mig for tilmelding og nærmere informationer, enten på mail gb@trekanten.dk eller telefonisk til Gitte Bowman Bak, 26245499.

