

Introduktionskurs till MBSR - Mindfulness Baserad Stress Reduktion

Mindfulness (medveten närvaro) är ett förhållningssätt till livet, som motverkar psykisk ohälsa såsom bl a stress, oro/ ångest, nedstämdhet samt ökar din livskvalitet. MBSR är ett integrativt behandlingsprogram baserat på mindfulness, yoga och psykologi. Utvecklat vid Center for Mindfulness, UMASS. Med. School, USA av Professor Jon Kabat Zinn.

Mindfulness handlar om att träna inre attityder av närvaro och uppmärksamhet, varsamhet och vänlighet, tålmod och icke-strävan, tillit och nyfikenhet, samt disciplinen för att vidmakthålla dessa attityder. Mindfulness handlar om hur vi som människor kan hantera oss själva på ett klokt och vist sätt så att vi kan leva våra liv väl. Mindfulness är ett viktigt inslag i KBT och ACT.

Träningsprogrammet består av en introduktionsföreläsning, 5 tillfällen à 2 h samt en halvdagsretreat.

Programmet består av:

- Guidad undervisning i mindfulnessmeditation sittande, liggande, gående och samt mindful yoga och kroppsscanning.
- Samtal och kommunikationsövningar som ökar medveten närvaro i relationer och vardagen.
- Psykoedukation i stressfysiologi, stresshantering, livskunskap, västerländsk och buddhistisk psykologi för att lättare förstå och hantera livets glädje och svårigheter i vardagen.
- Material i form av (ljudfiler), text- och arbetshäfte för den dagliga träningen.

Praktisk information:

- En förutsättning för att delta, är att du kan avsätta 45 min/dag för träning.
- Din träning underlättas om du införskaffar yogamatta och någon form av kudde eller låg pall för dem sittande meditationerna. Detta förväntas sedan att tas med vid varje session.
- För kursstart krävs minst tre deltagare.

Är du intresserad av programmet, så var beredd på att engagera dig i ditt deltagande som pågår under ca 1 1/2 månad. Tänk noga igenom före ditt deltagande att du har möjlighet att investera tid i dig själv, träna och lära under åtta veckor. Ställ dig frågan: Vad är 5 veckor av mitt liv?

Plats: Garnisonsgatan 20, 2 vån.

Kostnad: Privatpersoner 3750 exkl moms.

Anmälan: Anmäl dig redan nu om du vill vara säker på att få en plats. Din plats är garanterad när kursavgiften är betald. Faktura skickas ut kort efter antagning.

Betalningsvillkor: Betald avgift återbetalas inte. Om du lämnar återbud till MBSR före session 1 kan du överlämna din plats till en annan deltagare. När programmet väl har startat kan du inte överlämna din plats till någon annan.

Hösten 2021:

Introduktionsstart planerad till lördagen 21/8 kl 10.30-11.30

Kursstart är planerad till torsdag 26 augusti kl 19.00-21.00



Varmt välkommen!

Petra Larsson, Leg psykolog / Leg psykoterapeut

Mindfulnessinstruktör – MBSR steg 2

Yogalärare

Petra.larsson09@gmail.com