



Stress reduktion med Mindfulness

Nærvær og indre ro

8 ugers kursus med Mindfulness programmet MBSR: Mindfulness Baseret Stress Reduktion.

Mindfulness er en måde at forholde sig til sig selv og verden på. Mindfulness giver mulighed for at opleve, at livet udfolder sig lige nu, og hjælper med at undgå at blive fanget ind i fortidens hændelser, eller fremtidens bekymringer.

Du kan begynde lige her, lige nu, hvor du er i dit liv. Der er ikke noget der skal ordnes først, der er ikke et sted du skal nå hen, før du kan begynde. Hvad enten du er i gang med karriere, gået ned med stress, trænger til et skift i livet, søger ny orientering, ønsker mere fordybelse, indsigt og væren, så kan du begynde lige nu. Der er altid en ny begyndelse.

Måske er det nu for dig?

I dette MBSR-forløb instrueres der i mindfulness meditation og det at skabe stabilitet og sindsro. Stress og stress faktorer belyses og der udforskes hvordan vi kan forandre uhensigtsmæssige og vanepægede reaktioner og handlinger, til bevidst og hensigtsmæssig respons.

Instruktionerne vil bestå af mindfulness øvelser og meditation, oplæg, fælles refleksion og hjemmeopgaver. Mindfulness praksis indøves gennem guidede forløb, hvor der trænes i at være opmærksomt til stede med os selv og vores oplevelse.

Her vil opmærksomhed på åndedræt, observation af sindet og udvikling af accept og venlighed være centralt. Afspænding, kropsopmærksomhed og mindful yoga, vil indgå i forløbet.

MBSR-Forløb: 8 gange á 2 3/4time + 1 hel dag fra kl.9.30-16.00

Kurset kræver intet forudgående kendskab til Mindfulness MBSR eller meditation. Deltagerne skal være indstillet på at bruge tid på praksis hjemme.

Start: Mandag den 29. februar 2016 kl. 18.45-21.30

Datoer: 29.2 + 7.3 + 14.3 + 4.4 + 11.4 + 25.4 + 2.5 + 9.5, samt lørdag d. 30.4. kl. 9.30-16.00

Sted: Center for Liv, Ringstedgade 32A, 1.sal, 4000 Roskilde

Pris: Private: kr. 3.800,-

Studerende, pensionister på folkepension og ledige/sygemeldte på dagpenge: **kr. 2.800,-**

Firmaer: kr. 4.500,- Firmaer tillægges moms. For grupper kontakt for pris.

Instruktør: Mehar Kempel

Du sikrer dig en plads ved at indbetale:

Depositum: kr. 800,- indbetales på konto: reg: 2340 konto: 7559 346 173

Depositum refunderes ikke ved afmelding senere end to uger før kursus start.

Restbeløb senest 2 uger før kursusstart.

Ved betaling skriv navn, MBSR kursusdag og dato

Tilmelding og yderligere info: ring til Mehar på mobil 2830 2044 eller
mail: mehar@kompassion.dk.

Om Mindfulness og MBSR:

Det klassiske MBSR-program: Mindfulness Baseret Stress Reduktion, er udarbejdet af Jon Kabat-Zinn fra USA. Oprindeligt baseret på rehabilitering efter operationer, ved kroniske sygdomme og smerter, ved stress, depression og udbrændthed.

Mindfulness giver plads til at komme i kontakt med os selv igen og derved lære at tage vare på dig selv. Mange mennesker oplever, at Mindfulness giver dem mere ro og nærvær.

I Mindfulness har vi ikke så travlt, vi stopper op, mærker åndedrættet og lægger mærke til, hvad der foregår i og omkring os.

Når vi stopper op, giver tid, og for et øjeblik betragter tingene og lader øjeblikket udfolde sig selv, skabes der ro og stilhed i sindet.

Bare det at få indsigt i vaner, mønstre, adfærd og attitude, ubevidste reaktioner og automatiske handlinger, kan være med til at gøre en kæmpe forskel i måden at være tilstede på, over for sig selv og andre. Og at der gennem denne bevidstgørelse, viser sig andre kreative og positive måder, at være med tingene på, at nye muligheder, løsninger og beslutninger kommer et andet sted fra, end det gammelkendte.

Mindfulness hjælper dig til at samle dit nærvær og din energi om det, der kræver din opmærksomhed. Gennem Mindfulness er det muligt at træne og forfine evnen til at være nærværende og opmærksom, hvilket gør det lettere at rumme og håndtere hverdagens udfordringer.



Mehar Kempel er uddannet MBSR instruktør efter Jon Kabat-Zinns høje standarder. Uddannelsen er etårig og er baseret på læring indefra og ud, dvs. uddannelsen kræver megen egen praksis og egen indsigt.

Mehar Kempel inspirerer, vejleder og instruerer i Mindfulness, og glædes ved at formidle en vej, til dét at komme i kontakt med sig selv igen, til indre ro, visdom og oprigtig glæde. Mehar har i mange år beskæftiget sig med mennesker, relationer, kommunikation og fællesskab, personlig udvikling og spirituel opvågning.