

## Kursus i stressreduktion ved mindfulness metoden (MBSR)

### Formål

Alt for mange mennesker oplever at få stresssymptomer, der ofte kommer 'som en tyv om natten'. Pludselig er det hele for meget. Det kan føles overvældende og uventet – selvom man godt ved, at det var på vej, når man ser i bakspejlet. Ved at øge opmærksomheden på krop og psyke, er det muligt at tage et eventuelt pres i opløbet.

MBSR er et evidensbaseret otte-ugers program, der forbedrer mental sundhed. Målet er at forebygge og nedbringe fysiske og psykiske stressreaktioner efter hjælp til selvhjælp metoden.

### Indhold

Fokus er på, hvad den enkelte selv kan gøre for at passe godt på sig selv, så det bliver lettere at takle stressbelastninger, følelsesmæssigt uro og negative tankemønstre. Målet er at opnå mere 'bevidst nærvær' i hverdagen. På almindeligt dansk handler det om at gøre en ting ad gangen, og have sin opmærksomhed ved det, man gør. Ikke ved at lave nye og flere to-do lister, men i stedet ved at træne sin *værens-modus* som balance til *handle-modus*, og blive opmærksom på sindets indre dialoger.

### Temaer

- Oplæg, guidning og vejledning
- Opmærksomhedsøvelser
- Træning i 'bevidst nærvær'
- Åndedrætsøvelser
- Meditationsøvelser
- Deling og fælles refleksion.
- Hjemmetræning. Sæt 45 minutter af hver dag, så længe kurset varer. Det er den daglige indsats, der giver udbytte.
- Skriftligt kursusmateriale samt lydfiler med guidede mindfulness-meditationer udleveres.

### Kursusomfang

Kurset varer 2½ timer om ugen i otte uger. Første kursusdag og sidste kursusdag varer 3 timer.

### Målgruppe

Kurset henvender sig til alle, der ønsker at forebygge stress, og som gerne vil lære at meditere. Kurset kræver ikke meditationserfaring. Der er plads til max. 12 deltagere

### Kontakt

Susi Trolle – ring på 50 91 40 51 - skriv til [susi.trolle@gmail.com](mailto:susi.trolle@gmail.com)