

Kurser i Mindfulness

Tilbud til dig,
der oplever stress,
depression, angst,
smerter, eller
belastninger i dit liv
og din hverdag.

Mindfulness Baseret Stress Reduktion

(MBSR) er en forskningsbaseret og dermed veldokumenteret metode til bedre håndtering af livets små og store udfordringer. Det er en ny måde at forholde sig til sig selv og verden på.

Hvad er mindfulness?

Mindfulness er bevidst nærvær. Mindfulness har vist sig hjælpsomt i forhold til fx stress, som kan vise sig i form af symptomer, som kan minde om forskellige sygdomme. Ofte glemmer vi at lytte til de signaler, som kroppen udsender. Ved at træne mindfulness giver du kroppen den nødvendige opmærksomhed.

Du lærer at give dig selv mere ro og omsorg, hvilket er vigtigt for at komme sig efter kortere eller længere tids belastning. Gennem bevidst nærvær får vi bedre kontakt til os selv, vores krop og sind og bliver mere nærværende i hverdagen.

Hvad får du ud af kurset?

Ved at træne mindfulness lærer du at være tilstede i det, der sker indeni og omkring dig uden at bruge unødigt meget energi på ting, som du alligevel ikke kan ændre. Mulige effekter af mindfulness er øget opmærksomhed på, hvordan du reagerer på livets små og store katastrofer. Vi træner at møde verden på en anden og mere umiddelbar måde, der opleves mindre belastende eller smertefuld. Vi udvikler nye måder at møde samt regulere følelser på.

Alt i alt får du en række færdigheder, der ofte vil styrke dig og medføre mindre oplevet stress i hverdagen.

Kurser i Mindfulness



Hvad indeholder kurset?

Kurset varer 6 uger og består af seks gange à 1,5 times varighed. Der indgår forskellige yoga- og meditationsøvelser, bl.a. kropsscanning og meditation med fokus på åndedrættet. Yoga-delen består af enkle øvelser, hvor alle kan være med, og formålet er at træne kropsbevidsthed og mindfulness gennem bevægelse. Kurset består desuden af korte, dialogbaserede oplæg om stress, mindfulness og kommunikation, hvorigennem du lærer dig selv og den stress, du oplever, bedre at kende.

Du bliver guidet grundigt igennem alle øvelser, og en fast del af undervisningen er en fælles undersøgelse af, hvad du og de andre deltagere opdager i mindfulness-træningen.

Hvad kræver det af dig?

At lære mindfulness er en forholdemåde, en ny færdighed, og nye færdigheder lærer vi ved at øve os. Kurset lægger op til en systematisk, daglig træning i at give kroppen mere opmærksomhed og lære at lytte til dens signaler. Derfor er det vigtigt, at du afsætter 45 min. hver dag mellem sessionerne til at træne mindfulness derhjemme for at få det fulde udbytte ud af kurset.

Hvilke reaktioner kan du opleve?

Når du begynder at lytte til dig selv og din krop, kan der komme følelsesmæssige reaktioner som f.eks. tristhed, uro eller vrede. At være bevidst nærværende fører ofte til, at vi opdager, hvordan det egentlig er, at vi har det. Vi kan blive opmærksomme på sorg, træthed og ensomhed. Det er alt sammen en del af det at være menneske. Underviserne er til rådighed ved undervisningsgangene samt på mail, og det er muligt at bede om en telefonsamtale, hvis du oplever noget som særligt udfordrende.

Mindfulness Baseret Stress Reduktion

Professor Jon Kabat-Zinn fra University of Massachusetts Medical School (UMASS) udviklede 'Mindfulness Baseret Stress Reduktion' (MBSR) i 1979 til de mange patienter, som hospitalsvæsenet ikke kunne behandle på tilfredsstillende vis. Kurset kombinerer vestlige psykologiske behandlingsmetoder med yoga og meditation. Omfattende forskning viser, at MBSR har positiv effekt på stress, angst, depression, kroniske smerter, blodtryk, livskvalitet, psoriasis samt immunforsvaret.

PRAKTISK INFO

Hold 1

Intromøde tirsdag d. 21. sep. kl. 19.30-21.00
Kursusdatoer: tirsdag 28.09, 5.10, 12.10, 26.10,
02.11 og 09.11 kl. 19.30-21.00

Hold 2

Intromøde mandag d. 8. nov. kl. 19.30-21.00
Kursusdatoer: tirsdag 16.11, 23.11, 30.11, 07.12, 14.12
og 21.12 kl. 19.30-21.00

Sted:

Hellerup Sundhedscenter, Strandvejen 104, Hellerup

Pris:

2500 kr. for undervisning samt kursusmateriale.
Herudover tilbyder vi åben meditationsaften den sidste torsdag i hver måned kl. 18.30-19.30, som du også kan fortsætte med at deltage i efter kurset.

Kontakt:

Henvend dig til én af lægerne eller fysioterapeuterne i sundhedscenteret, hvis du er interesseret i at høre mere og eventuelt deltage i kurset.
Du kan også skrive til ag@hellerupsundhedscenter.dk

Underviserne:



Anette Graungaard,

praktiserende læge, ph.d.
og mindfulness-lærer



Esther Sorgenfrei Blom,

aut. psykolog,
certificeret yogalærer og certificeret
mindfulness-lærer.