

# MINDFULNESS

# 8

## UGERS KURSUS

CAM- center for Act and mindfulness tilbyder 8 ugers kursus  
i samarbejde med Jysk Psykologcenter

## FORMÅL MED KURSET

Igennem et helheds- og oplevelsesorienteret Mindfulness forløb at give dig mulighed for få større ro og balance i dit liv og hjælpe dig til at reducere stressoplevelser og skabe øget fysisk og psykisk trivsel i din hverdag.

## KURSET HENVENDER SIG TIL

- Dig, som mangler muligheder til at håndtere vanskeligheder såsom stress, udbrændthed, depression, angst o.a.
- Dig, som søger en tilgang til at håndtere kriser i livet og som ønsker generel stressreduktion i hverdagen
- Dig, som søger personlig udvikling og dermed forøget livskvalitet
- Dig, som arbejder med andre mennesker og som kunne have brug for mere nærvær i eget liv og i professionelle sammenhænge.

## KURSET VIL GIVE DIG

- Større kontrol, balance og ro i tanker og følelser
- Bevidsthed om din krops signaler
- Fysisk afslapning
- Bedre mulighed for at genkende og ændre uhensigtsmæssige vaner og tanker
- Reduceret stressoplevelse ved at du bliver bedre til at kunne håndtere, de situationer du er i
- Øget koncentrationsevne og kreativitet
- Mere energi og overskud i hverdagen

## MINDFULNESS BASERET KOGNITIV TERAPI (MBKT)

Mindfulness rækker langt ud over, hvad vi normalt forbinder med en metode eller en teknik. Det handler om optræning af hel opmærksomhed - bevidst nærvær - og om hvordan vi forholder os til alt, der sker i vores liv.

Mindfulness meditation – Vipassana / indsigts-meditation – er oprindelig en Buddhistisk meditationsform, som gennem de seneste årtier har vundet stadig større udbredelse i vesten i ikke-religiøse sammenhænge.

Dette har resulteret i programmerne "Mindfulness Baseret Stress Reduktion" (MBSR) udviklet af Jon Kabat-Zinn samt "Mindfulness Baseret Kognitiv Terapi" (MBKT) udviklet af bl.a. Mark Williams.

**Kurset består af 8 mødegange á 2½ time, som foregår sen eftermiddag / aften (normalt kl.16.30-19.00) en gang om ugen.**

I programmet er der herudover en lørdag fra 10.00-15.00, som er en fordybelsesdag i stilhed, hvor instruktørerne guider dagen igennem. Der vil efterfølgende, som tidligere kursist, være mulighed for at deltage i kommende fordybelsesdage til en særdeles rimelig pris.

Kursets tilgang er i høj grad helheds- og oplevelsesorienteret, da hele intentionen i Mindfulness består i at lære gennem direkte oplevelse, nysgerrighed og ikke-dømmende åbenhed og programmet er tilrettelagt sådan, at formel meditation, kropsøvelser og yoga står centralt.

*- Meditationerne vil blive suppleret med drøftelser og undervisning, som tager direkte udgangspunkt i oplevelserne i forbindelse med meditationerne og den daglige træning mellem mødegangene.*

Mindfulness baserede interventioner anvendes i dag i mange moderne evidensbaserede terapiretninger og nye reviews (ex. Hoffmann, 2010) viser gode resultater i forhold til en lang række af mentale helbredsproblemer - *depression, angst, psykoser, kroniske smerter, spiseforstyrrelser, misbrug, selvskadende adfærd o.m.a. samt stress.*

### PRIS

Pris: 3500,-  
(Incl. kursusmaterialer og meditations cd'er).  
Bemærk:  
Pris for førtidspensionister, kontant-  
thjælpsmodtagere og studerende: 3000,-

### KONTAKT

Du tilmelder dig ved at skrive til  
Anette Bogh Schwensen // anette@jpsc.dk  
Tlf: 24600745

SE VORES HJEMMESIDE

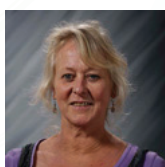
**WWW.JPSC.DK**

## KURSUSSTART

Vi starter løbende kurser i Mindfulness.  
Se vores hjemmeside [www.jpssc.dk](http://www.jpssc.dk) under "Aktuelle kurser" for hvornår næste kursus starter eller ring til os på Tlf. 86 12 11 91 eller skriv til [anette@jpssc.dk](mailto:anette@jpssc.dk)

Kurset kan også tilbydes som fx virksomhedskursus (max 14 deltagere) til fast pris med bl.a. mulighed at kurset afholdes andre steder end hos os i Aarhus. Kontakt os for nærmere aftale og pris.

## UNDERVISER



**Anette Bogh Schwensen**

Mindfulness instruktør og  
underviser på Jysk Psykologcenter

Tlf: 24600745



Vi starter løbende kurser i Mindfulness  
- Se vores hjemmeside [www.jpssc.dk](http://www.jpssc.dk) under "Aktuelle kurser"

**CAM** VALUES  
BASED  
LIVING  
center for act og mindfulness

Frederiksgade 75-77c, 3. sal // 8000 // Århus C  
Tlf.: +45 86 12 11 91 // [www.jpssc.dk](http://www.jpssc.dk) // [info@jpssc.dk](mailto:info@jpssc.dk)