



Mindfulnesskurs - Att leva i balans med minskad stress

Söker du mer närvaro i livet? Nu erbjuder vi dig att gå 8-veckors kursen i MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction.

Mindfulness handlar om att vara närvarande i nuet och hjälper oss att bli mer medvetna om vårt förhållningssätt till oss själva och vår omgivning. Med enkla övningar kan vi öka vår uppmärksamhet på tankar och känslor utan att värdera dem. På så sätt kan bättre balans och acceptans skapas, vilket i sin tur leder till ökad livskvalitet, mer glädje och mindre stress.

Professor Jon Kabat-Zinn var den första att introducera mindfulness i modern västerländsk medicin. Han byggde upp ett program och grundade 1979 The Stress Reduction Clinic vid University of Massachusetts Medical Center (nu Center for Mindfulness) för att systematiskt lära ut mindfulnesssträning till patienter. Idag har fler än 20.000 personer världen över deltagit i detta och snarlika program och lärt sig att mer effektivt använda sina egna inre resurser för att möta vardagslivets stress, smärta och ohälsa. 30 års forskning på MBSR-programmen visar på mycket goda resultat på ett flertal olika hälsoproblem. Nyare forskning visar därtill att regelbunden mindfulnessmeditation påverkar hjärnan bla i områden som är kopplade till minnesförmåga, självuppfattning, stress och empati.

Vi erbjuder 8-veckors kurser i Mindfulness, baserade på originalprogrammet MBSR. Kursen innehåller 8 träffar, 2,5 timmar per tillfälle, en gång i veckan, samt en heldagsklass en lördag.

Kursen ger konkreta och praktiska verktyg för dig som:

- vill finna en balans i ett hektiskt arbets- och/eller privatliv
- vill lära dig att hantera stress
- vill hitta sätt att förhålla dig till osäkerhet och oro inför framtiden
- vill öka känslan av kontroll över sitt liv
- vill lära dig meditera

Varje kurstillfälle har ett tema som syftar till att öka insikten och medvetenheten om mindfulness genom föreläsningar och olika meditations- och yogaövningar. Du förväntas även mellan kurstillfällena öva hemma på övningar och uppgifter.

Observera: För att beredas plats i en 8-veckorskurs, vill vi att du har deltagit i ett introduktionsmöte som vi håller med jämna mellanrum under året. Se nedan för aktuella datum.

***Kostnadsfritt Introduktionsmöte: Tisdag 7/2, kl 18-20
Plats: Life Journey, Baggensgatan 17 Gamla stan, Stockholm***

Anmäl dig till maj@coachtree.se

Nästkommande kursstart:

Onsdagar: Startar 14/3 kl 17.30-20.00. Övriga kursdatum: 21/3, 28/3, 4/4, 11/4, 25/4, 2/5, 9/5 samt en heldag 28/4.

Plats: Life Journey, Baggensgatan 17 Gamla Stan, Stockholm

Kurspris: Privatpersoner 5.900:-, Egna företagare 5.900 + moms, Företag 8.800:- + moms

Handledare och kontaktperson för kursen: Maj Andrén Skog är utbildad MBSR/mindfulnesslärare vid Center for Mindfulness in Medicine, Health care and Society vid universitetssjukhuset i Massachusetts. Hon är organisationskonsult, personalvetare och certifierad ICF coach med inriktning på utveckling, stress och förändring. Hon har en tidigare bakgrund som bla HR-chef och personalutvecklare och har lång erfarenhet av arbete med organisationer, grupper och individer i förändring. Maj är en uppskattad och erfaren föreläsare och mindfulnesslärare. Sedan 2009 håller hon kurser i MBSR; Mindfulnessbaserad stressreduktion, handleder samt håller workshops och företagskurser om Mindfulness i arbetslivet.