



## ***7 uger med mindfulness-inspireret næring og indsigt***

Få 7 sessioner med temaer inspireret af mindfulness baseret stress reduktion (MBSR) og buddhistisk psykologi, og deltag i praksisgruppen live-online. Det er et kursus med guidet meditation, indsigt og refleksioner med fokus på det, der nærer og støtter os.

*"Jeg har følt mig tryk fra dag 1. Jeg har fået små konkrete råd og erfaringer med mig, så jeg har kunne møde mine udfordringer på en ny måde. Det er som at have været på en rejse og have fundet hjem til mig selv"* udtalelse fra deltager forår 2021

### **INDHOLD**

Temaoplæggene følger hovedemnerne fra et klassisk 8-ugers MBSR-kursus samt emner fra den buddhistiske psykologi. Meditationerne er enten liggende, siddende eller i rolig bevægelse og bliver guidet som støtte til dagens tema. Hver session har plads til deltagernes refleksion og spørgsmål.

## TEMAERNE I OVERSKRIFTER

- D. 10/8: **Livet rummer udfordringer.** Hvad er mindfulness?
- D. 17/8: **Kreativ respons - styrken i at være til stede.** Accept og glæde midt i det svære.
- D. 24/8: **Selvkritik og historier.** I skyggen af stress.
- D. 31/8: **Du er ikke dine tanker.** Frihed til at kunne vælge.
- D. 7/9: **Mønstre og kommunikation.** At holde sig centreret.
- D. 14/9: **Venlighed og generøsitet.** Om at give slip.
- D. 21/9: **At gå dybere.** Hvordan du udvikler en praksis.

*"Jeg har været så glad for at lytte til teori, og jeg har efterfølgende rejst mig fra computeren og fået fyldt lidt på den side af mig, der tænker over, hvad det vil sige at være menneske"* udtalelse fra deltager forår 2021

## HVEM KAN DELTAGE

Alle kan være med, både nybegyndere og erfarne kan få læring, næring og inspiration herfra. Det kræver ingen forudsætninger at deltage.

*"I har lært mig rutinen at finde tid hver dag til meditation OG jeg finder tid nu. Det hjælper mig med at holde mit stress niveau mere nede."* udtalelse fra deltager forår 2021

## PRAKTISK

**7 tirsdage i august og september kl 19.00-20.30.00**

**Undervisere:** Christin Illeborg og Lisbeth Stampe Frølich

Du **tilmelder** dig via web-shoppen: <https://christinilleborg.dk/vare/mindfulnessinspireret-naering-og-indsigt-7-online-sessioner/>

Herefter får du tilsendt en mail med et zoomlink til de 7 mødegange.

Med ønsket om at alle kan være med, bedes du vælge det højst mulige beløb inden for din formåen. Du kan vælge mellem reduceret pris: 1400,- / basispris: 1600,- / bidrager pris: 1800,-

Efter hver session får du tilsendt en mail med link til optagelsen af dagens meditation og temaoplæg, der udløber efter 6 dage.

Har du **spørgsmål** til "7 ugers mindfulness-inspireret næring og indsigt", kan du skrive til Christin Illeborg [illeborg@mac.com](mailto:illeborg@mac.com) eller Lisbeth Stampe Frølich [info@lisbethfroelich.dk](mailto:info@lisbethfroelich.dk)