

# 8-UGERS (MBSR) **MINDFULNESS**

BASERET  
STRESSREDUKTION



UNDERVISNING VED:

**CHRISTIN ILLEBORG** & **LISBETH FRØLICH**  
MINDFULNESSTERAPEUT OG YOGALÆRER      PSYKOLOG OG MINDFULNESSLÆRER

# INTRODUKTION

Mindfulness handler om opmærksomhed og vores evne til at være opmærksomme med vilje. At øve mindfulness er træning i evnen til at være opmærksomme på det vi ønsker, når vi ønsker det. Det støtter én i at fastholde sig selv i øjeblikket, på det man laver lige nu, og i mindre grad på det der er overstået eller det, der endnu ikke har fundet sted.

Mindfulness handler også om måden, vi forholder os til det, vi bliver opmærksomme på. Det er en træning i at møde os selv og andre med en holdning af venlighed, tålmodighed, nysgerrighed og tillid. En træning i at kunne rumme det, der er lige nu og handle på baggrund af indsigt og klarhed frem for pr. automatik og gamle vaner.

## EFFEKT

Mindfulness er træning i at kunne tillade det der er, at være som det er, uden at ville ændre eller opnå noget. Alligevel vil man opleve forandringer, når man begynder at meditere dagligt. Paradoksalt nok kan det ikke at ville opnå noget bestemt føre til, at man kan opleve betydelige forandringer.

Mange mærker at træningen mindsker symptomer på stress, angst og tristhed og giver større ro, glæde og lethed i forhold til hverdagens udfordringer. Når vi er mere bevidst nærværende, bliver vi mere konstruktive i vores valg af mål og strategier, vi bliver med andre ord bedre til at kunne handle til eget og andres bedste.

## FORM

**Kurset består af 8 mødegange af 2½ time. Tirsdage 16.00 til 18.30.**

**Datoer** 2/3, 9/3, 16/3, 23/3, 6/4, 13/4, 20/4, 27/4

**En hel dag i stilhed** lørdag d. 17/4, kl. 10.00-16.00

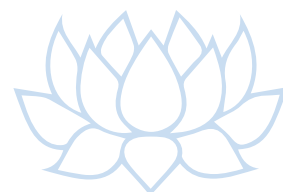
**Ca. 45 min.** hjemmearbejde 6 ud af ugens 7 dage

Max. 17-19 deltagere

Kurset er adgangsgivende til MBSR uddannelsen ved Århus Universitet.

## INDHOLD

- Hver mødegang vil indeholde meditationsøvelser samt refleksioner over øvelserne og erfaringerne fra hjemmearbejdet
- Der vil de fleste gange være blid yoga og stræk
- Der vil være korte oplæg om mindfulness dens baggrund og forskning samt om psykologiske mekanismer, vi typisk gør erfaring med undervejs i kurset



## UNDERVISERE



### CHRISTIN ILLEBORG

er indehaver af Nordic Dharma meditationscenter København.

”Min arbejdsdag består af mindfulness undervisning og individuelle mentorsamtaler. Siden 2007 har jeg undervist mindfulness retreats i ind- og udland. Jeg har mediteret siden 2001 og er uddannet Mindfulnesslærer MBCT fra Oxford University. Siden har jeg studeret sekulær buddhisme ved Bodhi College (UK), som er et europæisk uddannelsescenter for meditatativ læring. I øjeblikket er jeg i gang med en flereårlig Dharma Teacher træning, hos Christina Feldman. Jeg er uddannet yogalærer hos Godfrey Devereaux.”  
[www.christinilleborg.dk](http://www.christinilleborg.dk)



### LISBETH FRØLICH

er psykolog med klinik på Vesterbro i København.

“I min klinik arbejder jeg med mindfulness-baseret kognitiv terapi og medfølelsesfokuseret terapi. Jeg har mediteret i mange år, og har de sidste 15 år lavet kurser i mindfulness, både til private og offentlige organisationer. Jeg er certificeret MBSR-lærer fra Brown University og Dansk Center for Mindfulness ved Århus Universitet, og min uddannelse i MBKT er fra Oxford University (Mark Williams). Derudover er jeg løbende på retreats og modtager supervision i ind- og udland.”  
[www.lisbethfroelich.dk](http://www.lisbethfroelich.dk)

## TILMELDING

**Tilmeld dig hos Christin** på mail:  
[illeborg@mac.com](mailto:illeborg@mac.com), tlf: 20638869

**eller hos Lisbeth** mail: [info@lisbethfroelich.dk](mailto:info@lisbethfroelich.dk),  
tlf: 22436420

## PRIS

**4.800,-** inkl. materiale og guidede meditationer

**Adresse:** ManuVision Huset  
Bernhard Bangs Allé 25-27  
2000 Frederiksberg C

Ved indbetaling af kursusafgiften betragtes tilmeldingen som bindende, dvs. der gives ikke refusion. Kurset planlægges afholdt ved fysisk fremmøde. Hvis det ikke er muligt at gennemføre kurset ved fysisk fremmøde, vil det blive gennemført on-line.

Forsidefoto: Henrik Schurmann

