



Mindfulness er en kærlighedsaffære med det mest grundlæggende i livet, med hvad vi kunne kalde sandheden, med hvordan tingene faktisk er i dette øjeblik. For mig omfatter det skønhed, det ukendte og det mulige.” - Jon Kabat-Zinn

# 8-UGERS **MINDFULNESS** KURSUS STRESSREDUKTION



UNDERVISNING VED:

**CHRISTIN ILLEBORG**  
MINDFULNESSTERAPEUT OG YOGALÆRER

&

**LISBETH FRØLICH**  
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.  
Mandage 16.00 til 18.30.**

**Datoer** 18/2, 25/2 (kl. 17-19.30), 4/3 (kl. 17-19.30), 11/3, 18/3 (kl. 17-19.30), 25/3, 1/4, 8/4

**En hel dag i stilhed** lørdag d. 23/3. Kl 10-16

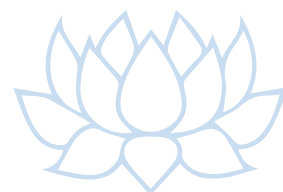
**Ca. 45 min.** hjemmearbejde 6 ud af ugens 7 dage

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 meditativ 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 gennem de sidste 10 år udbudt kurser i mindfulness, både til private og offentlige organisationer. Min uddannelse i mindfulness er MBSR fra Århus Universitet/University of Massachusetts og MBCT fra Oxford University (Mark Williams) samt løbende fra retreats og 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

**En dag i stilhed:** Kong Georgs vej 17,  
2000 Frederiksberg

