

# MINDFULNESS BASERET KOGNITIV TERAPI

Efterår 2026

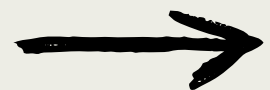
Christin Illeborg  
Lisbeth Stampe Frølich



## 8 UGERS MINDFULNESS KURSUS I KØBENHAVN

Kurset her er for dig, der kender til det at opleve fx stress, ængstelse, koncentrationsbesvær, tendens til tristhed, selvbeprejdelse eller måske en mere generel følelse af ubalance i livet.

Mindfulness baseret kognitiv terapi er en terapiform, der bygger på de positive effekter meditation har på vores mentale helbred og generelle psykiske trivsel. Samtidig indeholder den dele fra kognitiv terapi, som er en af de terapiformer med størst videnskabelig dokumentation for at kunne afhjælpe symptomer på fx angst og depression.



### Praktisk

Kurset består af 8 mødegange af 2½ time. 7 torsdage og en mandag kl. 10:00-12:30

**Datoer:** 17/9, 24/9, 1/10, 8/10, 19/10 (mandag), 29/10, 5/11, 12/11 (18/11 reserve)

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

Min. 8 max. 16 deltagere

**Adresse:** Reventlowsgade 18, 1651 København V

**Pris:** Kr. 4.750, - inkl. moms, arbejdsbog og guidede meditationer.

# MINDFULNESS BASERET KOGNITIV TERAPI

## Introduktion

Kernen i kurset er at lære at forholde sig på en ny måde til sine tanker og følelser. Målet er ikke at undgå svære oplevelser, men at opbygge en større bevidsthed, fleksibilitet og venlighed i mødet med det, der dukker op – både det behagelige og det ubehagelige

I stedet for automatpiloten, hvor vi kan blive fanget af gamle, negative tankemønstre, træner vi at lægge mærke til, acceptere og rumme tanker og følelser, uden at handle på dem eller forsøge at undertrykke dem. Det opbygger en større indre ro og styrke, så vi kan møde livet med mere nærvær og mindre selvkritik.

## Form

Selvom programmet hedder mindfulness-baseret kognitiv terapi, er det ikke gruppeterapi i gængs forstand. Formen opleves som et udviklende kursusforløb, hvor virkningen er terapeutisk. Undervisningen er progressiv og praksisnær og bygger på deltagernes egne erfaringer.

Hver mødegang indeholder meditationsøvelser og korte oplæg om mindfulness og kognitiv terapi. Der er fælles refleksioner over erfaringerne fra undervisningen og hjemmearbejdet, og de fleste gange indgår blid yoga og stræk. Undervejs introduceres deltagerne også til baggrunden for mindfulness-baseret kognitiv terapi, til forskningen på området og til de psykologiske mekanismer, man typisk møder i løbet af kurset.

## Tilmelding

Tilmeld dig hos Christin på mail: [illebrog@mac.com](mailto:illebrog@mac.com) eller telefon: 20638869

Tilmeld dig hos Lisbeth på mail: [info@lisbethfroelich.dk](mailto:info@lisbethfroelich.dk) eller telefon: 22436420

## Spørgsmål?

Ring eller skriv til os - vi svarer meget gerne på dine spørgsmål.

# MINDFULNESS BASERET KOGNITIV TERAPI

## Underviserne

Kurset ledes af to erfarne undervisere, som siden 2014 har arbejdet sammen om at tilbyde mindfulness-baserede programmer. Sammen udgør de et stærkt underviserteam, hvor faglighed, erfaring og praksis går hånd i hånd – med rødder både i den underliggende visdom fra Buddhas lære og i moderne terapi og dyb psykologisk indsigt.



### Lisbeth Stampe Frølich

#### **Psykolog med klinik i indre 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 15 år udbudt kurser i mindfulness, både til private og til offentlige organisationer. Min uddannelse i mindfulness er MBSR-certificering fra Århus Universitet/Brown University og MBKT fra Oxford University (Mark Williams) samt løbende fra retreats og supervision i ind- og udland."

[www.lisbethfroelich.dk](http://www.lisbethfroelich.dk)

### Christin Illeborg

#### **Dharmalærer**

"Jeg tror på, at kvaliteten af det, vi gør i livet, hænger sammen med kvaliteten af vores indre væren. Min undervisning hviler på Buddhas tidløse lære og mange års fordybelse, bl.a. gennem dharmalæreruddannelsen ved Bodhi College. Jeg underviser i buddhistisk psykologi og mindfulness-baserede programmer (MBCT / MBSR). Jeg leder meditationsretreats i Danmark/udlandet. Jeg underviser og vejleder både enkeltpersoner, grupper og virksomheder.

[www.christinilleborg.dk](http://www.christinilleborg.dk)