



# 8 UGERS MINDFULNESS-HOLD

MBSR - MINDFULNESS BASERET STRESSREDUKTION

---

## KORT BESKRIVELSE

Oplever du en stresset hverdag, og mangler du ro og balance i dit liv? MBSR-holdet er for alle, der gerne vil have mere nærvær, ro og glæde i deres hverdag. Det kan også være til dig, der oplever søvnproblemer, uro, bekymring, angst eller smerter i kroppen.

Over 8 uger mødes vi en gang om ugen (2,5 timer) og arbejder med mindfulness og meditation. Vi træner evnen til at håndtere forskellige former for stress, svære følelser, smerter og tanker. Det gør, at vi kan stå stærkere og i bedre balance, når vi møder livets udfordringer.

## BAGGRUND

MBSR er et 8 ugers videnskabeligt veldokumenteret træningsprogram. Det er udviklet på University of Massachusetts i USA af den amerikanske biolog og professor Jon Kabat-Zinn i 1979, og har siden været anvendt over hele verden til mange forskellige målgrupper.

## FORSKNING

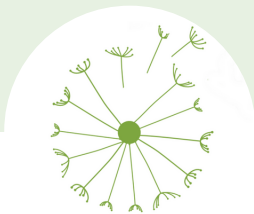
Der er forsket i MBSR-programmet i mere end 35 år og det har vist en lang række positive resultater. Overordnet kan træningen forbedre vores evne til at håndtere svære og stressfyldte situationer, både når det gælder stress, angst, bekymring og kroniske smerter.

De dokumenterede effekter af kurset er blandt andet mere energi, større tilfredshed, bedre koncentration og hukommelse, mindre stress og færre smerter. Mange oplever, at de bliver bedre til at slappe af og sover bedre, bliver bedre til at håndtere smerte, får mere livsglæde, flere positive følelser og bedre selvværd.

## INDHOLD

På MBSR-holdet træner vi evnen til at være opmærksomt tilstede i det nuværende øjeblik, uden at dømmes. Det sker gennem en række praktiske mindfulness-øvelser. For eksempel liggende kropsscanning, blide yoga-øvelser og siddende meditationer, hvor vi træner at være stille og mærke, hvad der sker i kroppen og i sindet.

Træningen suppleres med samtale om oplevelser og erfaringer. Der undervises også i stress fysiologi og kommunikation, samt i vores måde at forholde os til vores tanker, følelser og adfærd.



## SESSIONER

Forløbet består af et orienteringsmøde, 8 undervisningsgange (2,5 time), en fordybelsesdag fra 10-17, samt 30-45 minutters hjemmearbejde 6 gange ugentlig. Første og sidste mødegang er en halv time længere. Der vil være mellem 10-15 deltagere på et hold.

Der bliver udleveret lydfiler med guidede meditationer til hjemmearbejdet.

- **Orienteringsmøde:** Gratis
- **Session 1:** Opmærksomhed på kroppen
- **Session 2:** Perception - de briller vi ser verden gennem
- **Session 3:** At mærke glæden i nuet
- **Session 4:** At køre på autopilot og sidde fast i gamle vaner
- **Session 5:** Fokus på tanker og tankemylder
- **Session 6:** Mindfulness og kommunikation
- **Session 7:** Forandring og nye muligheder
- **Session 8:** At holde fast i de gode vaner
- **Stilhedsdag:** 7 timer i stilhed, hvor vi træner meditation og yoga.

## MÅLGRUPPE

MBSR-holderet kræver ingen særlige forudsætninger. Det er åbent for alle interesserede, både nybegyndere og erfarne meditationsudøvere.

MBSR er ikke terapi, men træning i bevidst nærvær, opmærksomhed og egenomsorg. Det er ikke kun for folk med stress, men for alle der ønsker at lære mindfulness og opnå øget nærvær og større selvindsigt.

## MOTIVATION

Der er vigtigt for udbyttet, at du er motiveret til at gennemføre hele forløbet. Det vil sige så vidt muligt kommer til alle sessioner og så vidt muligt laver hjemmearbejdet. Hvis du ikke har tid og overskud til det nu, er det bedre at vente med at deltage.