



MINDFULNESS

TEMADAGE • WORKSHOPS • FYRAFTENSMØDER • RETREATS • 8 SESSIONERS FORLØB • INDIVIDUELT FORLØB

- Træning af bevidst nærvær og opmærksomhed

Meditationsteknikken mindfulness er udviklet på baggrund af Østens tusindårige traditioner, rensat for religiøst islæt og tilpasset den vestlige tankegang. Det er et redskab, som har vist sig, på fremragende vis, at supplere medicinsk behandling og vestlig psykologisk tankegang. Mindfulness kan give mening og forståelse i ethvert menneskes liv – professionelt såvel som personligt.

Helt overordnet er mindfulness en psykologisk tilstand, hvor du er bevidst til stede i nuet med fuld opmærksomhed – uden at vurdere eller bedømme. Det at opleve evnen til neutral opmærksomhed og bevidst at kunne vælge neutral opmærksomhed til, som psykologisk værensform i øjeblikket, er centralt i mindfulnessstræning.

Hos Psykolog Centrum tilbyder vi et mindfulnessprogram bestående af 8 sessioner á 2 timer. I hver session vil der være intensive øvelser i vejledte meditationer: kropsscanninger, siddende og gående meditationer samt meditationer på åndedræt, nærvær og kropslige fornemmelser. Desuden vil der være hjemmeopgaver fra gang til gang og ca. 1-2 måneder efter at programmet er afsluttet, indbydes du til en gratis opfølgningssession.

8 ugers program med Mindfulnessstræning har vist dokumenteret effekt på:

- Depression
- Stress
- Angst
- Håndtering af smerte
- Øget livsglæde
- Spiseforstyrrelser
- Immunforsvar
- Hjerte-/karlidelser

Henvendelse

Hvis ovenstående har vakt din interesse, er du velkommen til at kontakte os. Vores sekretær Bente træffes dagligt, på tlf. 63 11 14 40, mellem kl. 8.00 og kl. 13.00, eller du kan sende os en mail på: post@psykolog-centrum.dk.

NB. Det skal understreges, at der er tale om et kursus og ikke en terapigruppe. Det betyder, at formålet er at lære metoden og opsamle erfaringer fra træningsforløbene. Der vil således ikke være mulighed for at arbejde med mere personlige problemstillinger.