

# MINDFULNESS

FIND FRED I EN UROLIG VERDEN



## Mindfulnesskursus

4 tirsdage kl 16.30-18.30

Datoer: 26/4, 3/5, 10/5, 17/5

### MINDFULNESS – FIND FRED I EN UROLIG VERDEN

I en verden med uro kan det være vanskeligt at finde fodfæste og indre ro. Men det behøver ikke være sådan.

På dette kursus vil du lære nogle simple men kraftfulde mindfulness-meditationer, du let kan inkorporere i din hverdag. Ved at opdyrke mindfulness og evnen til at se og genkende hvad der foregår, kan vi bryde de insisterende cyklusser af bekymring, træthed og pres. Kurset vil også fokusere på at fremme vores venlighed og ligevægt, så vi ikke så let bliver slået omkuld af det, livet kaster mod os.

Kurset er praksisbåret. Det vil sige at vi mediterer sammen ved hver mødegang, og du vil få adgang til de guidede meditationer (af 15-30 min. varighed), så du let kan meditere derhjemme mellem hver mødegang. At kurset er praksisbåret betyder også, at du vil opbygge erfaringer med at bryde tankevaner og finde ro gennem mindfulness-meditationer og øvelser. Der vil også være emne oplæg ved hver mødegang samt en guidet dialog og snak i små grupper, men det er din egen træning og erfaringer, der i sidste ende vil give fysisk, følelses- og tankemæssig indre ro og fred.

### INDHOLD I OVERSKRIFTER

26/4: Kroppen, et fredfyldt sted.  
3/5: Tanker behøver ikke styre dig.  
10/5: Fanget i fortiden eller fremtiden? Stop og befri dig selv  
17/5: Venlighed og omsorg. Et nyt udgangspunkt

## FOR HVEM

Mindfulness kurset er åbent for alle og særligt velegnet for dem, der vil bruge mindfulness til at finde ro og ligevægt i hverdagen.

**Der vil være en gratis online introduktion til kurset tirsdag d. 5. april kl. 17-18.00.**

Du kan skrive til enten Christin eller Lisbeth og få tilsendt et link.

## PRAKTISK

**Pris:** Kr. 1.150,- inkl. guidede meditationer som lydfiler

**Sted:** Manuvision Huset Bernhard Bangs Allé 25, 2 sal, 2000 Frederiksberg

**Undervisere:** Du vil få et Mindfulness kursus af høj kvalitet ledet af to erfarne og veluddannede undervisere inden for MBSR/MBCT.

Lisbeth Stampe Frølich er psykolog og specialist i psykoterapi og supervision, certificeret MBSR-lærer og har over 15 års erfaring med grupper.

Christin Illeborg er Indsigtsmeditationslærer, med stor viden inden for den buddhistiske Dharma og psykologi, samt yogalærer.

Efter tilmelding og inden kursusstart vil du få en mail med praktiske informationer. Kurset indeholder en række guidede meditationer, som du får adgang til via dropbox.

## KONTAKT

Lisbeth Stampe Frølich

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

Mail: [info@lisbethfroelich.dk](mailto:info@lisbethfroelich.dk)

Tlf: 22436420

Christin Illeborg

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

Mail: [illeborg@mac.com](mailto:illeborg@mac.com)

Tlf: 20638869