Frihedens 7 kvaliteter er en træningsvej. Den består af 7 evner, der tilsammen giver os den hjælp, healing og stabilitet vi har brug for, for at kunne leve vores hverdage med indre frihed, glæde og varme.

Frihedens 7 Kvaliteter er: Mindfulness, Undersøgende interesse, Hjertemod, Glæde, Ro, Koncentration og Sinds-ligevægt.

I den buddhistiske psykologi kaldes de for 7 Factors of Awakening, *bojjhaṅgā*, og er beskrevet i den fjerde Satipatthana, som er gruppen med mentale konstruktioner. I de forskellige mindfulness kurser ligger kvaliteterne vævet ind og bliver benyttet som støtte til at mindfulness kan folde sig helt ud. Når disse 7 kvaliteter arbejder som levende aktive, giver de os styrke til at finde fred og frihed midt i livets omskiftelige og grundløse natur.

FOR HVEM
Frihedens 7 Kvaliteter er en efterfølger til alle der har deltaget i et MBSR-, MBKT-, Åben og Rolig kursus eller lignende forløb.
Har du en interesse i at komme dybere ind i det, der ligger til grund for de forskellige MBI's, så er dette kursus for dig.

HVORDAN
Ved hver kursusgang introduceres en af kvaliteterne gennem oplæg fra Lisbeth og Christin. Vi vil trække fra den buddhistiske og vestlige psykologi, samt litteratur og poesi. Der vil være to guidede meditationsperioder og tid til at reflektere og diskutere sammen. Vi afslutter hver session med at sætte intentioner for vores træningspraksis i ugen, indtil vi ses igen. Sessionens meditationer vil være tilgængelige online.

PRAKTISK
Vi mødes 7 tirsdage kl.16.30-18.30 og en lørdags praksisdag i stilhed kl. 10-16.
Dato: 13/9, 20/9, 27/9, 4/10, 11/10, 25/10, 1/11 kl. 16.30-18.30
Pris: Kr. 2.550 – 3.100
Retreat-dag i stilhed: 8/10 kl. 10-16
Pris: Kr. 750 – 950

Sted: Manuvision Huset Bernhard Bangs Allé 25, 2 sal, 2000 Frederiksberg
Undervisere: Lisbeth Frølich og Christin Illeborg

De 7 tirsdage og praksisdagen kan man tilmelde sig hver for sig. Det er altså ikke nødvendigt at deltage i praksisdagen for at fuldføre kurset, men praksisdagen er en mulighed for fordybelse og selvomsorg. Mere om praksisdagen her.

BETINGELSER VED TILMELDING

Indbetaling af kursusbeløbet betragtes som en bindende tilmelding og kan som udgangspunkt ikke tilbagebetales. Beløbet kan sagtens deles op i flere betalinger. Læs om afbudsbetingelser her. Kontakt Christin ved spørgsmål.

UNDERVISERNE

Christin Illeborg: Indsigtsmeditations- og mindfuldness-lærer. Leder meditationsretreats, workshops og studiegrupper. Vejleder enkeltpersoner, grupper og virksomheder. Medgrundlægger af Copenhagen Insight Meditation. Uddannet MBCT-lærer (Oxford). Fuldført Dharma teacher training hos Bodhi College, elev af Christina Feldmann UK. Har praktiseret siden 2000. Før jeg blev meditationslærer på fuld tid, har jeg uddannet mig og arbejdet som filmklipper DDF. Se Christins hjemmeside.

Lisbeth Stampe Frølich, 22 år som klinisk psykolog med personlig og faglig erfaring med, hvad der styrker, heler og glæder os, og hvad der fremmer ro og accept og en større lethed i livet. Egen meditationspraksis gennem de sidste ca. 15 år Uddannet i MBSR på højeste (certificerings-)niveau. Månedlig supervision hos erfarne udenlandske supervisorer, halvårlige retreats ind og udland. Se Lisbeths hjemmeside