

Mindfulness Based Stress Reduction

– Skab væsentlige forandringer i dit liv på 8 uger

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) er et otte ugers kursus udviklet af professor Jon Kabat-Zinn ved Massachusetts hospital 1979. Mange tusinde mennesker har fulgt MBSR programmet i USA og resten af verden. Metoden er forskningsmæssigt dokumenteret, hvilket er årsagen til at vi har valgt at uddanne os ved Center for Mindfulness i Massachusetts, USA, som har Jon Kabat-Zinn som en af hovedkræfterne. Det forskningsmæssige og den veldokumenterede effekt har været væsentlig for os i valget med at arbejde med netop denne metode.

Indhold i kurset

Ønsker du at opleve en dybere ro og klarhed, opnå en større balance og kontrol i dit liv – og er du villig til aktivt at engagere dig i dit helbred og din trivsel, så vil vi gerne invitere dig til at deltage i vores 8 ugers forskningsbaserede MBSR forløb (Mindfulness Based Stress Reduction).

MBSR er et forløb over 8 uger, hvor det helt centrale er daglige øvelser i mindfulness meditation, altså øvelser i at være bevidst nærværende. Med lidt andre ord – at du er opmærksom på dig selv her og nu, fra øjeblik til øjeblik på en ikke-dømmende måde. Det kan lyde abstrakt, men teknikkerne er enkle og i praksis udfordrende. Vi kan alle være bevidst nærværende. Det handler i høj grad om, at finde om bag alle vores filtre af tanker og følelser og gennem vedholdende træning vil du skabe større ro i dit sind og reducere de stress-symptomer du måtte have.

Udbytte

- Større ro i sindet
- Evner at prioritere og at tænke mere klart i pressede situationer
- Sover bedre
- Ved hvordan du hurtigt kan skabe ro i dit system
- Større evne til at håndtere pres ved at sige fra tidligere
- Bedre evne til at prioritere arbejdsopgaver
- Mere konstruktiv kommunikation

Læs mere om vores mindfulnesskurser og de helt fantastiske forskningsresultater på vores kampagnesite om mindfulness Mindfulsally.dk.