



CANTADORA  
PSYKOLOGSELSKABET APS

## Mindfulness Baseret Stress Reduktion 8 ugers kursus for praktiserende læger

Dette 8 ugers mindfulness kursus er godkendt som et led i MBSR uddannelsen, hvor der fås et indgående kendskab til MBSR's principper og de øvelser, der anvendes i denne praksis.

MBSR kurset strækker sig over 8 sessioner af 2 ½ - 3 timers varighed, samt en hel dags fordybelse efter kursets 6. gang. Daglig træning hjemme på ca. 45 min er vigtig for udbyttet af forløbet.

### **Mindfulness Baseret Stress Reduktion**

Mindfulness handler om at træne evnen til at være bevidst tilstede i nuet med en venlig, nænsom og accepterende indstilling over for sig selv og andre. MBSR er et forløb for både raske og syge til håndtering af livets udfordringer, som vi møder i en travl hverdag eller i forbindelse med mere intense tilstande som stress, depression, angst, smerte og kroniske sygdomme.

At træne mindfulness kan være en hjælp til at håndtere livets mange udfordringer fx bekymringer, søvnbesvær, uro, træthed i en ofte hektisk hverdag; til at være mere til stede i sit liv og til at lære at være sammen med sig selv på en venlig og konstruktiv måde - også når livet er svært.

Mindfulness meditation kan med øvelse forbedre indlæringssevne, hukommelse, livsglæde og skabe mental ro og balance. Tolerance af fysiske og følelsesmæssige tilstande samt reducere stress.

### **Underviser: Ann Ostenfeld-Rosenthal**

Ann underviser i det evidensbaserede program, Mindfulness Baseret Stress Reduktion (MBSR). Ann har trænet meditation, nærvær og fordybelse på Center for Professionel og Personlig udvikling v/ cand. psyk. Vibeke Adler siden 2002. Ann er mindfulness lærer fra Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet, som arbejder tæt sammen med Center for Mindfulness, Massachusetts' Medical School, hvor programmet er udviklet.

På dette eksklusive kursus er der max. 8 deltagere.

### **Datoer:**

Obligatorisk introducerende opstart 2/10 2017 kl. 16.00 – 19.00.

9/10, 23/10, 30/10, 6/11, 13/11, 27/11, 4/12 og 11/12.

Der afholdes fordybelsesdag den 19/11 kl. 9.00 – 16.00.

**Sted:** Psykologselskabet Cantadora ApS, Louiseplads 2A, st.tv , 9000 Aalborg

**Pris:** 4.500,00\*. Betaling sker via overførsel på konto: 9070 1624500357 senest 1. august 2017.

**Tilmelding:** sker efter først til mølle princippet på [info@cantadora.dk](mailto:info@cantadora.dk) eller 7026 2855 – og er bindende.

\*Professionelle samt fradragsberettigede (momsregistrerede) selvstændige, virksomheder og organisationer etc. Må påregne moms 25 %, inkl. Kursusmateriale.