

Er du plaget av stress?

*Blir du overveldet av hverdagens krav?
Blir du sint og kjefter på deg selv?
Glir dagene av gårde i en grå tåke?*

Kronisk stress kan være skadelig for helsen både fysisk og psykisk. Forskning har vist at deltagelse i MBSR-kurs virker stressreducerende og gir økt livskvalitet.

Mindfulness handler om å trene på å være tilstede i øyeblikket, og om å møte seg selv og omgivelsene med en vennlig holdning.

Kurset er i første rekke praktisk orientert. Vi bruker tid til å gjøre øvelser og til å reflektere rundt erfaringene. Kurset forutsetter daglig egentrening mellom samlingene.

Gi deg selv eller noen du er glad i en gave som styrker evnen til egenomsorg!

Praktisk informasjon:

Oppstart: Tirsdag 3. oktober 2017 kl 16.30.

Varighet: Åtte ukentlige samlinger på 2,5 timer pluss en dagssamling lørdag 25. november

Sted: Steinerudterapeutene, Heggelibakken 4, 0375 Oslo

Deltageravgift: kr 4500,- (inkludert kurshefte og instruerte øvelser)

Antall deltagere på kurset er begrenset til 8

Ta kontakt for påmelding eller informasjon.

post@evaamundsen.no
tlf 920 70 200

www.mindfulterapi.no

 Eva Amundsen
Psykolog



Stresset? Prøv Mindfulness

*Kurs i stressmestring
over åtte uker (MBSR)*

 Eva Amundsen
Psykolog



Kursleder:
Eva
Amundsen.

Psykologspesialist
og
mindfulnesslærer



Jeg er utdannet psykolog fra Universitetet i Oslo 1993 og er Spesialist i klinisk psykologi.

Jeg har utdannelse som lærer i mindfulness-baserte kurs fra Institute for mindfulness-based approaches og holder på med en mastergrad i mindfulness ved Bangor University i Storbritannia.

Jeg har holdt MBSR kurs siden 2013 og har hatt over 150 deltakere på mine kurs. Evalueringene er svært gode.

Ved siden av privat praksis arbeider jeg ved avdeling for rus- og avhengighetsbehandling ved Oslo universitetssykehus.

Les mer på www.mindfulterapi.no

KURSPROGRAM

03. okt	Om å være tilstede I øyeblikket
10. okt	Å legge merke til det som er: sansene
24. okt	Å komme hjem til kroppen
31. okt	Stress i hverdagen
14. nov	Tanker, følelser og stress
21. nov	Egenomsorg
NB! Fem timers Helgesamling 25. nov	Vi trener på Oppmerksomt nærvær sammen og reflekterer Over våre erfaringer
28. nov	Nærvær og kommunikasjon med andre
05. des	Å ta vare på seg selv- Veien videre

Mindfulness handler om å være helt tilstede i livet. Det handler om å oppfatte den intense klarheten i hvert enkelt øyeblikk.

Vi blir mer levende. Vi får tilgang til våre egne kraftfulle indre ressurser; til innsikt, forvandling og helbredelse.

Jon Kabat-Zinn

Dette åtte ukers kurset er basert på et konsept kalt Mindfulness- basert stressreduksjon, MBSR, utviklet av professor JonKabat-Zinn ved University of Massachusetts, USA, i 1979. Metoden blir i dag mye brukt i psykologisk behandling, egenutvikling og stressmestring i arbeidslivet.

Les mer om mindfulness eller oppmerksomt nærvær på www.nfon.no (Mindfulness Norge)