

Mindfulness för nybörjare

En kurs i stresshantering

Den här kursen vänder sig till dig som vill få möjlighet att uppleva vad medveten närvaro kan innebära i ditt liv.

Mindfulness är ett sätt att förhålla sig till sig själv och omgivningen, som kan vara till stor hjälp vid olika stressrelaterade besvär, ångesttillstånd och depressioner. Metoden har även visat gynnsam effekt vid fysiska lidanden som exempelvis högt blodtryck, kroniska magbesvär (IBS) och kroniska smärttillstånd. Mindfulness används också i den mentala träningen av golfspelare, roddare och andra idrottsutövare.

Vi övar uppmärksamhet i nuet, i sittande, liggande och i rörelse. Det innebär att du lär dig att hantera stressen i din vardag varhelst du befinner dig.

Vi följer ett program som är utarbetat av läkaren Ola Schenström; ”Här & Nu”, i samarbete med Jon Kabat-Zinn som införde metoden i västerländsk medicin i USA för mer än tjugo år sen. (Se bl a YouTube) Övningsmaterial ingår som stöd för hemuppgifterna.

Kursen bygger på att man deltar varje gång och är beredd att avsätta ca en halvtimme för övning hemma 6 dagar i veckan.

Kursstart:

Måndagen den 27/9 kl 17.00 – 19.00.

Kursen kommer att hållas vid denna tid en gång i veckan i nio veckor med ett avslutande tillfälle en bit in på det nya året..

Kurslokal: Kognitiva Akademin, Hantverkargatan 8, Stockholm (Kungsholmen)

Kursledare: Catarina Campbell.

Kursledaren är läkare och kognitiv psykoterapeut och har lång erfarenhet av mindfulness.

Pris: 6 000 kr exkl. moms 25%
Deltagarantalet är begränsat.

Sista anmälningsdag: 17/9

För mer information eller anmälan ring Catarina Campbell, tel. 070-798 21 23 eller skicka anmälan med kontaktuppgifter till info@kognitivaakademin eller nedanstående postadress. Anmälan är bindande.