

Introduktion til 8 ugers mindfulness-kursus

Dette mindfulness-kursus er for dig, der gerne vil blive bedre til håndtere nogle af livets udfordringer med en større ro. Det er et kursus, der vil hjælpe dig med at opnå en større bevidsthed om de ting du gør og tænker, så du bedre kan ændre på de handlinger, vaner og tilstande, der på ingen måde gavner dig. En mindfulness-praksis kan hjælpe dig med at komme dig ovenpå en stress-sygemelding – eller forebygge stress.

På kurset vil du få værktøjer til at træne din evne til bevidst opmærksomhed og nærvær, og du vil få støtte til at få en meditationspraksis i din egen hverdag.

Du vil få en dybere forståelse for stress, og hvordan bevidst nærvær kan være den mest effektive nøgle til at undgå en ødelæggende stress i dit liv fremover.

Med en daglig mindfulness-praksis vil du opleve at blive meget mere nærværende og tilstede i dit liv, fordi du bliver bedre til at observere dine egne tanker og forstå, at tanker bare er tanker og ikke nødvendigvis sande. Og derfor vil du begynde at opleve en større frihed til selv at vælge dine reaktioner i stedet for at reagere, som du plejer ud fra gamle ubevidste vaner.

Hver uge vil der være et nyt tema, og vi vil følge det nedenstående program, som ud over første tema med åndedrættet vil tage udgangspunkt i De 7 Grundregler i Mindfulness:

1. **Åndedrættet** – *At forbinde dig med dig selv og hovedet med kroppen*
2. **Ikke-dømmen** – *At forholde os neutralt, til det, der er og sker*
3. **Tålmodighed** – *Forståelsen af, at ting tager tid*
4. **Åbenhed – Beginners Mind** – *At møde verden med nysgerrighed uden forudindtagethed*
5. **Tillid** – *Tiltro til, at du ved, hvad der er rigtigt eller forkert - for DIG*
6. **Ikke-Stræben** – *At kunne være i nuets kraft*
7. **Accept** – *At anerkende det, som er*
8. **At give slip** – *At turde slippe det, som ikke længere er godt for dig.*

Kurset er erfaringsbaseret, og det betyder, at du får allermest ud af kurset ved at gøre de ting, der bliver præsenteret for dig i undervisningen. Og det gælder både det, du erfarer og oplever under selve undervisningen, men også det, du oplever og erfarer, når du laver øvelserne for dig selv derhjemme i dagene mellem hver undervisning. Og også efterfølgende, når kurset er slut. Så sæt gerne 10-20 min. af om dagen til de forskellige øvelser, som introduceres under forløbet.

Det er en god idé at medbringe en notesbog og noget at skrive med, så du undervejs kan tage notater af gode råd og dine egne refleksioner og indsigter, du måtte få. Desuden anbefaler jeg dig at tage noget behageligt tøj på, som du kan bevæge dig i, da vi også vil lave noget let og rolig yoga.

Jeg glæder mig til at møde dig - og ønsker dig et godt og udbytterigt forløb!

Kate Mohadjer

Incita Mentor og Virksomhedskonsulent

Stresscoach,

Mindfulness-instruktør

Hypnoseterapeut