**Introduktion til 8 ugers mindfulness kursus**

**Dette mindfulness kursus er for dig, der gerne vil lære at udvikle din egen mindfulness-praksis, komme dig ovenpå en stress sygemelding – eller forebygge stress.**

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

Du vil få en dybere forståelse for stress og hvordan bevidst nærvær er et effektivt modsvar hertil.

Med en daglig mindfulness-praksis vil du i højere grad kunne observere dine egne tanker, få en erkendelse af, at tanker bare er tanker og ikke nødvendigvis sande, og dermed en begyndende frihed til at vælge dine reaktioner i stedet for at reagere, som du plejer.

**Hver uge vil der være et nyt tema, og programmet vil følge denne skabelon:**

**Temaer på kurset:**

1. Hvad er mindfulness
2. Tanker og hvordan de påvirker os
3. Opmærksomhed på dine sanser
4. Venlighed og accept overfor dig selv og andre
5. Taknemmelighed
6. Ændre vaner – motivation
7. Handlemodus og værens modus
8. Mindfulness i relationer

Kurset er erfaringsbaseret, og det betyder, at den væsentligste læring du vil tage med dig fra dette kursus, er de erfaringer og oplevelser du har haft undervejs – både på selve kursusdagene og i særlig grad ved at udføre øvelserne hjemme fra gang til gang.

Det er derfor vigtigt, at du allerede fra første dag afsætter tid i din hverdag til at udføre øvelserne. Resultaterne kommer gennem vedholdende praksis. Derfor skal du fra start være indstillet på at afsætte 10 til 20 minutter om dagen til de forskellige øvelser, som introduceres under forløbet.

Med de allerbedste ønsker for at du får et udbytterigt forløb

**Eva Zelander**

Stress coach,

Mindfulness-instruktør,

Narrativ psykoterapeut MPF

Meditationer finder du på min hjemmeside: qvercus.dk/meditationer