

# 8 - ugers mindfulness forløb

---

## MBSR – Mindfulness Baseret Stress Reduktion



Vi udbyder nu "the gold standard", inden for mindfulness, MBSR – en forkortelse for mindfulness-baseret stress reduktion.

Programmet er udviklet af Jon Kabat-Zinn ved University of Massachusetts og er det mest videnskabeligt veldokumenterede program til at styrke mental sundhed, forebygge depression, reducere stress og en række andre lidelser.

Kurset henvender sig til dig, som ønsker hjælp til at styrke din mentale sundhed, autencitet og glæde samt reducere stress.

Vi tilbyder et eksklusivt gruppeforløb for max 8 deltagere med en ugentlig mødegang på 2 timer.

Gruppen faciliteres af to erfarne undervisere, og deltagerne vil udveksle erfaringer med mindfulness-træningen.

Både deltagere og undervisere har tavshedspligt.

## **Udbytte**

Forløbet er et træningsforløb for din mentale sundhed. Vi vil bl.a. træne:

- Bevidst nærvær (øge evnen til at være tilstede her-og-nu)
- Opmærksomhed på de ressourcer, vi allerede har
- At opdage negative, vanepregede tankemønstre, der kan fastholde os i u hensigtsmæssige handle-mønstre
- Evnen til at træffe (gode) beslutninger
- En mere effektiv håndtering af stress
- Bevidsthed om kroppen og følelser - blandt andet i forhold til kommunikation
- Evnen til ro og centrering i tider med forandring

## **Form**

- Ved hver mødegang vil vi arbejde med meditationer, visualiseringer, dialog, teoretiske oplæg og lette yoga stræk, som alle kan være med til.
- Du vil i perioden blive opfordret til "hjemmearbejde" relateret til de temaer, vi vil arbejde med.

## Praktik

Forløbet består af 8 møde gange med start tirsdag den 25/1 kl. 8 – 10.30 2022 og følgende 7 tirsdage den 1/2, 8/2, 15/2, 22/2, 1/3, 8/3, 15/3 & 22/3 samt en hel dag den lørdag den 5/3 kl. 9 – 15.

- Vi tilbyder et eksklusivt gruppeforløb, max. 8 deltagere
- Gruppen faciliteres af to erfarne undervisere.
- Både deltager og undervisere, har tavshedspligt
- Der lægges vægt på personlig kontakt før opstart.
- Vi står til rådighed for personlig sparring & spørgsmål
- Forløbet finder sted:

**Psykologerne på Frederiksbjerg**  
**M.P. Bruunsgade 29, 2**  
**8000 Aarhus C**

## Tilmelding

Efter kontakt med Camilla eller Charlotte, indbetales kr. 5.000,-, på:

Danske Bank, reg. nr. 3283 konto 0010776082

Eller

Mobilepay # 400111

Camilla

[cama@camamind.dk](mailto:cama@camamind.dk)

23 39 05 40

Charlotte

[charlotte@norby.cc](mailto:charlotte@norby.cc)

20 21 77 51



## Om underviserne



### **Camilla Marcinkowski**

MBSR (mindfulness-baseret stress reduktion) og yogalærer. Camilla står bag virksomheden CAMA MIND og er specialiseret i at undervise på arbejdspladser. Hun har en baggrund som erhvervsjournalist i Danmark og USA og er uddannet på Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet, hvor hun også er tilknyttet som underviser. Camilla brænder for at formidle mindfulness, så deltagerne selv oplever, hvad det kan være



### **Charlotte Norby**

Charlotte har de sidste 20 år arbejdet med mennesker gennem sit virke som psykolog. Hun har en baggrund fra det privat erhvervsliv. Charlotte drevet egen praksis i Aarhus C og har en årrække været ekstern underviser på Dansk Center for Mindfulness. Charlotte er optaget af at hjælpe mennesker til at skabe forandrings- og udviklingsprocesser så den enkelte kan leve et så ressourcefuldt og autentisk liv som muligt.

Læs mere på: [www.norby.cc/mindfulness](http://www.norby.cc/mindfulness) eller [www.camamind.dk](http://www.camamind.dk)