



Mindfulnesskursus

Formålet

Formålet med kurset er at deltagerne lærer at praktisere mindfulness.

Hvorfor praktisere mindfulness?

Mindfulness har i de seneste år vist sig at øge både det psykiske og fysiske velbefindende hos mange mennesker. Det er videnskabeligt dokumenteret at Mindfulness;

- Forebygger og reducerer stress, depression og angst
- Styrker selvværd
- Øger trivsel og livsglæde
- Fremmer koncentration og hukommelse
- Styrker smertehåndtering

Mindfulness defineres som evnen til at være bevidst nærværende i det aktuelle øjeblik, dvs. evnen til at fokusere på det, der sker nu og her, frem for på bekymrende og vurderende tanker om fortid og fremtid. Ved dagligt at træne mindfulness bliver man bedre til at distancere sig fra og give slip på uhensigtsmæssige tanke- og handlemønstre. Herved opnås en større selvaccept, man bliver bedre til at mærke efter, og samtidig frigives kræfter til at leve efter egne værdier, intentioner og mål.

Indhold

På kurset praktiserer vi sammen mindfulness. Der vil være forskellige øvelser, som vi efterfølgende reflekterer over i gruppen. Endvidere vil der være korte teoretiske oplæg omkring principperne i mindfulness.

For at få det bedst mulige udbytte af forløbet anbefales det deltagerne at træne derhjemme imellem sessionerne. Der vil blive udleveret en Mindfulness-CD til formålet. Fra gang til gang bliver der udleveret materiale, der bl.a. indeholder øvelser, som man kan praktisere derhjemme.

Tavshedspligt m.m.

Der er gensidig tavshedspligt omkring alt som bliver fortalt i gruppen. En støttende, tillidsfuld og tryk atmosfære skabes gennem respektfuld og ligeværdig kommunikation mellem terapeuten og gruppedlemmerne.

Pris

Pris er kr. 4.800 pr. person for 8 x 2 timer ugentlig (med 5 - 8 deltagere).

Når der er deltagere nok til en gruppe, vil den behandlende psykolog kontakte dig om starttidspunkt m.m. Kurset forløber....(se på hjemmesidens **forside** eller på **kontakt gruppeterapi**)
www.acindria.com

Praktiske oplysninger

Gruppesamtalerne vil foregå i Acindrias lokaler på Augustenborggade 2, 1.s., 8000 Aarhus C.

- Medbring et tæppe og mød op i afslappet og behageligt tøj
- Beløbet for kurset betales samlet senest ved opstart.

For informationer såvel som tilmelding:

Skriv til info@acindria.com eller

Kontakt Acindria hverdage på tlf: **86 14 22 12** bedst kl. 12 – 13