

Mindfulness



For hvem?

Kurset er laget for personer som ønsker å få erfaring og kunnskap om mindfulness som en måte å forholde seg på og som et verktøy i arbeidet og i hverdagen – for å stoppe opp, være mer tilstede og å gå dypere i seg selv, på jobb og privat. Kurset er rettet mot alle, men vil være særlig relevant for de som jobber med mennesker; som i personalbransjen, helsesektoren, skolevesenet, kirken, media, varesalg.

Formål

Mindfulness er en kraftfull tilnærming til å møte hverdagens utfordringer, som ofte er belastet med stress og tidvis også angst. Forskning viser at man med mindfulness kan forebygge og hente seg inn igjen fra stress, lære seg å håndtere uro, nedstemthet og smerte på en måte som øker livskvaliteten vår. Økt tilstedeværelse og bevissthet åpner opp for mer glede, frihet, klarhet, kjærlighet og indre fred.

Vi har laget et 4 dagers kurs for deg som ønsker tilgang til mindfulness som et verktøy i ditt arbeide, og for å utvikle deg selv. Mindfulness gjør deg mer bevisst på deg selv og kroppens signaler. Det bidrar til å hindre "compassion fatigue", dvs. utbrenthet for de som arbeider med andre mennesker.

Mindfulness kan integreres i arbeidet uansett hvilken terapeutisk bakgrunn du har, først og fremst gjennom din egen indre holdning til din tilstedeværelse og plass - i møte med andre.

Kursets opplegg

Opplegget er basert på MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) utviklet av professor emeritus Jon Kabat Zinn.

Med teori og praktiske øvelser vil vi bli kjent med samspillet mellom kropp, hjerte og intellekt.

Kurset holdes i en ånd av lekenhet, varme og vennlighet.

Mindfulness tilbyr:

- mulighet til å hente seg inn igjen fra og til å forebygge, møte og takle stress, sorg, angst og smerte hos deg selv og andre
- tilstedeværelse og reaksjonsevne i samtale
- klar kommunikasjon
- håndtere relasjoner privat og på jobb
- økt evne til å håndtere endringer og utfordringer
- bevare energien i møtet med andre
- økt bevissthet om egne vaner og mønster
- større glede og energi
- dypere selvinnsikt

Katarina Lundblad

er kursansvarlig



Katarina er sosionom, med en videreutdanning i kognitiv psykoterapi. Hun er også lærer i MBSR, utdannet ved Center for Mindfulness, USA. Hun er utdannet hos Jon Kabat Zinn, Saki Santorelli, John Teasdale, Christina Feldman, Andreis Kroese, Antonia Sumbundi, Melissa Blacker og Florence Meleo-Meyer.

Hun har bred erfaring i arbeid med mennesker i utvikling, både individuelt og i grupper, gjennom veiledning, kurser, forelesninger, reiser og retreats. Som konsulent har hun samarbeidet med et stort antall oppdragsgivere fra privat næringsliv, forvaltning, kommunesektor, kirke og ideelle organisasjoner.

I tillegg til egen virksomhet arbeider Katarina nå som rådgiver og terapeut i poliklinisk psykiatri ved Universitetssykehuset i Lund. Hun har sammen med overlege Åsa Palmkron Ragnar utgitt bl.a. boken "Fri från stress med mindfulness och acceptans".

Katarina är medlem i Norsk forening for oppmerksomt nærvær i helse, utdanning og forskning www.nfon.no.

Vi viser til hennes nettsider på www.levnu.net.



Mindfulness

...på Dharma Mountain

Dharma Mountain innehar 12 års erfaring med kurs og retreat innen personlig utvikling, meditasjon og en mer helhetlig forståelse av mennesket.

De vakre omgivelsene gir en god ramme både for kursdeltagere og for gjester som bare ønsker å leie seg en hytte midt i naturen.

Hovedhuset på 500 kvadratmeter har fleksible romløsninger og kan tilpasses ulike aktiviteter. Her kan de kulinariske spesialitetene fra vårt kjøkken nytes i en lun stemning.

Vi har også ti hytter med bad og kjøkken.

Her finnes en kilde til liv og harmoni, bare to timers kjøring fra Oslo.

Velkommen!



Hvor? Dharma Mountain, 3528 Hedalen
Sør-Valdres, 2t fra Oslo

Når? Onsdag til lørdag
8-11. august 2012
Oppstart onsdag kl 17:00
Avslutning lørdag kl 14:00

Pris? Kr 5600,-
inkludert overnatting og måltider.

For mer info, ta kontakt med:
welcome@dharmamountain.com
Tlf 9489 1010
dharmamountain.com



Mindfulness

for deg som arbeider med mennesker

med Katarina Lundblad 8.-11. august

Vi inviterer til introduksjonskurs og retreat i Mindfulness, MBSR (mindfulness basert stressreduksjon).

Velkommen til noen dager i vakre og stille omgivelser. Her vil man få lære om, oppleve og prøve ut grunnleggende teknikker i Mindfulness

dharmamountain.com