

” Mindfulness er en kærlighedsaffære med det mest grundlæggende i livet, med hvad vi kunne kalde sandheden, med hvordan tingene faktisk er i dette øjeblik. For mig omfatter det skønhed, det ukendte og det mulige.” - Jon Kabat-Zinn

# 8-UGERS MINDFULNESS KURSUS STRESSREDUKTION



UNDERVISNING VED:

**CHRISTIN ILLEBORG** & **LISBETH FRØLICH**  
MINDFULNESSTERAPEUT OG YOGALÆRER PSYKOLOG OG MINDFULNESSLÆRER

# INTRODUKTION

Mindfulness handler om opmærksomhed og vores evne til at være opmærksomme med vilje. At øve mindfulness er træning i evnen til at være opmærksomme på det vi ønsker, når vi ønsker det. Det støtter én i at fastholde sig selv i øjeblikket, på det man laver lige nu, og i mindre grad på det der er overstået eller det, der endnu ikke har fundet sted.

Mindfulness handler også om måden, vi forholder os til det, vi bliver opmærksomme på. Det er en træning i at møde os selv og andre med en holdning af venlighed, tålmodighed, nysgerrighed og tillid. En træning i at kunne rumme det, der er lige nu og handle på baggrund af indsigt og klarhed frem for pr. automatik og gamle vaner.

## EFFEKT

Mindfulness er træning i at kunne tillade det der er, at være som det er, uden at ville ændre eller opnå noget. Alligevel vil man opleve forandringer, når man begynder at meditere dagligt. Paradoksalt nok kan det ikke at ville opnå noget bestemt føre til, at man kan opleve betydelige forandringer.

Mange mærker at træningen mindsker symptomer på stress, angst og tristhed og giver større ro, glæde og lethed i forhold til hverdagens udfordringer. Når vi er mere bevidst nærværende, bliver vi mere konstruktive i vores valg af mål og strategier, vi bliver med andre ord bedre til at kunne handle til eget og andres bedste.

## FORM

**Kurset består af 8 mødegange af 2½ time.**

**Mandage** 16.00 til 18.30.

**Datoer** 4/4, 11/4, 18/4, 25/4, 2/5, 9/5, 23/5, 30/5

**En hel dag i stilhed.** Lørdag d. 30/4 fra 10 til 16

**Ca. 45 min.** hjemmearbejde 6 ud af ugens 7 dage

Max. 14-16 deltagere

## INDHOLD

- Hver mødegang vil indeholde meditationsøvelser samt refleksioner over øvelserne og erfaringerne fra hjemmearbejdet
- Der vil de fleste gange være blid yoga og stræk
- Der vil være korte oplæg om mindfulness dens baggrund og forskning samt om psykologiske mekanismer, vi typisk gør erfaring med undervejs i kurset



# UNDERVISERE



## CHRISTIN ILLEBORG

er indehaver af Mindfulness Terapi & Yoga på Vesterbro i København.

”Min arbejdsdag består af mindfulness undervisning, individuel mindfulness-baseret kognitiv terapi samt yogaundervisning. Jeg har mediteret i 15 år og gennem de sidste år undervist adskillige retreats og kurser i ind og udland. Jeg er uddannet i Mindfulness MBCT hos Mark Williams, Oxford University samt Center For Mindfulness, dk. Jeg studerer ved Bodhi Institute CPP og modtager undervisning hos Christina Feldman, Gaia House, England.”  
[www.christinilleborg.dk](http://www.christinilleborg.dk)



## LISBETH FRØLICH

er psykolog med klinik på Vesterbro i København.

”I min klinik arbejder jeg med mindfulness-baseret kognitiv terapi og medfølelsesfokuseret terapi. Jeg har mediteret i mange år, og har gennem de sidste 8 år udbudt kurser i mindfulness, både til private og offentlige organisationer. Min uddannelse i mindfulness er fra Oxford University (Mark Williams) og Århus Universitet samt løbende fra retreats og supervision i ind- og udland.”  
[www.lisbethfroelich.dk](http://www.lisbethfroelich.dk)

## TILMELDING

**Tilmeld dig hos Christin** på mail:  
[illeborg@mac.com](mailto:illeborg@mac.com), tlf: 20638869

**eller hos Lisbeth** mail: [info@lisbethfroelich.dk](mailto:info@lisbethfroelich.dk),  
tlf: 22436420

## PRIS

**4.700,-** inkl. materiale og guidede meditationer  
**Adresse:** Yoga I Valby, Valbylanggade 23 1. sal.  
2500 Valby

