

Hvor og hvordan?

Træningen foregår i trygge rammer i små grupper på 6-9 personer. Der aftales tavshedspligt i gruppen.

Vi mødes i gruppen 2½ - 3 timer (incl. pause) 1 gang om ugen i 8 uger. Hver gang vi mødes, mediterer vi sammen, du får noget teori samt svar på dine eventuelle spørgsmål, og du får en ny hjemmeopgave.

Det er vigtigt for dit udbytte af kurset, at du sætter 30 min af til at træne hjemme hver dag. Lidt tid, som er din egen, på et sted, hvor du kan være i fred og ro, uden at blive forstyrret – se på det, som dagens velfortjente pause, hvor du lader op, så du bagefter igen kan være til gavn for dig selv og dem du holder af.

Efter nogen tid, vil du mærke store forandringer i din hverdag.

Sted: Norvangen 3D, opgang C, 2.sal, 4220 Korsør.

Tlf: 58371131 kl. 9 – 9.30 + aften. **Mail:** info@mariann-lundgren.dk

Pris: 2.900,- for 8 gange inkl. arbejdsmappe, kursusbevis og CD.

Du er tilmeldt, når du har sendt mig en mail og jeg har modtaget dit kursusgebyr. Deltagere optages efter "først-til-mølle-princippet".

Du kan også få individuel mindfulness træning, evt sammen med samtaleterapi.

Underviser:

Mariann Lundgren Andersen



Privat praktiserende psykoterapeut MPF,
Tandlæge m. speciale i tandlægeskræk
Mindfulness meditations instruktør, MBCT, MBST, ACT, CMT
Meditationserfaring siden 1984
Klinisk hypno - psykoterapeut
Sjælesørger fra Institut f. Diakoni og Sjælesorg, Dianalund
4- årig gestaltterapeutisk uddannelse fra Nordisk Gestalt Institut
7 års teologiske studier ved Århus Universitet
2 års filosofiske studier ved Kbh. Universitet
Workshops hos Wayne Dyer, Deepak Chopra og Shakti Gawain.

Medlem af Kvininfo's ekspert database

Medlem af Dansk Selskab for HypnoPsykoterapi

Medlem af og arbejder efter Dansk Psykoterapeut Forenings
etiske regler, se: www.psykoterapeutforening.dk



Mindfulness - meditation

Mindfulness - baseret stress reduktion

Mindfulness - baseret kognitiv terapi



www.mariann-lundgren.dk

Der er uventet kraft i:

- at være til stede i det øjeblik, du lever i, lige nu, og med fuld opmærksomhed.
- at blive opmærksom på dine tanker og følelser, mens de foregår, uden at forsøge at lave om på dem.
- at nærme sig øjeblikket med åbenhed, venlighed og accept og se på dig selv på samme måde.

Men at bruge den kraft, kræver evner, som de fleste af os ikke umiddelbart har udviklet.

Det kræver træning at lære det:

På samme måde, som det kræver træning at vedligeholde stærke muskler, kræver det hjernetræning at vedligeholde "opmærksomhedsmusklen".

Hvad er mindfulness?

Mindfulness kan oversættes med "bevidst nærvær".

Mindfulness er en meditativ opmærksomhedstræning, hvor man opøver evnen til bevidst at være til stede i nuet på en ikke vurderende måde. Man bliver bedre til at opleve det, som er lige nu, altså til

- At være der, hvor du er, mens du er der -

Hvis du tænker over, hvad der er allerdejlignst i dit liv, vil du sikkert tænke på noget, der handler om at være intenst til stede i livet lige nu og her – så er livet mest glædeligt og meningsfuldt.

Jo mere intenst du oplever nuet, jo smukkere er livet.

Tænk bare på en dejlig stund med dine børn, din kæreste, dine venner eller alene eller en helt anden dejlig stund, du har oplevet.

Det er det, meditation handler om:

- At vide, hvad du gør, mens du gør det -

Hvorfor lære mindfulness meditation?

Mindfulness er fremtidens værktøj til at skabe overskud og overblik!

Verden ændrer sig hurtigere og hurtigere, du er på hele tiden, og du skal være dygtig til det hele. Du har mange spændende bolde i luften, du skal løbende omstille dig både på arbejde og i familien, og du har ikke mange pauser.

I tankerne er du hele tiden på vej til det næste, eller ærgrer dig over noget, du ikke nåede, og resultatet kan blive, at du bliver fanget af travlhed og af tanker om fortiden eller fremtiden, og dermed fjerner dig mere og mere fra det, der er lige nu.

En stor del af tiden bliver du altså styret af den strøm af automatiske tanker, der konstant går gennem dit hoved.

Helt automatisk kommer du til at identificere dig med tankerne, og ofte vil der være knyttet ubehagelige følelser og kropslige fornemmelser til tankerne.

Du har i den situation i vid udstrækning mistet kontakten til din grundlæggende indre ro og nærvær – og det er så almindelig en tilstand, at du tror, det ikke kan være anderledes.

Undersøgelser har vist, at når man reagerer automatisk på den måde, er der en tilbøjelighed til, at man bliver revet med af negative tanker og følelser.

Derved øges risikoen for stress, angst og tilbagevendende depressioner.

Hvad får du ud af at træne mindfulness?

Ved at dyrke mindfulness i hverdagen, selv i kortere tidsrum, kan du ændre din måde at opfatte verden på.

Ideen med mindfulness er, at du skaber en ø af væren midt i havet af den konstante handlen, – en ø, hvor du tillader din handlen at stoppe, - hvor du sætter dig selv på pause.

Når du har trænet mindfulness et stykke tid, vil du blive mere og mere opmærksom på dine tanker og følelser, og samtidig også blive opmærksom på, hvad de gør ved dig.

Du bliver bedre til at håndtere stressede situationer, du får øget kontrol og koncentrationsevne, øget selvværd og kommer i bedre personlig balance.

Du bliver mere robust, får mere ro, optimisme og glæde og dit immunforsvar forbedres.

Hjerneforskning viser, at regelmæssig meditation skaber positive, fysiske forandringer i hjernen:

- der dannes nye hjerneceller og nye forbindelser mellem cellerne
- de to hjernehalvdele bliver bedre til at samarbejde
- aktiviteten i venstre pandelap øges – det betyder, at du bliver et gladere menneske.

Hvem kan have glæde af mindfulness meditation?

Mindfulness er i dag – i det meste af verden – en anerkendt metode, som anvendes også af mennesker, der ikke har fysiske eller psykiske symptomer, men bare ønsker at være mere til stede i nuet og leve livet mere fuldt og helt.

Forskning har vist, at

1. Personer, der dyrker mindfulness, kan træffe mere rationelle beslutninger end andre, da negative følelser frakobles, og de bruger en anden del af hjernen end normalt, til at træffe beslutningen. Den bliver mere reflekteret.
2. Mindfulness virker på tilbagevendende depressioner, og kan være et alternativ eller supplement til samtaleterapi og / eller medicin.
3. Der er en dokumenteret effekt på stress, angst, uro, kroniske smerter, misbrug, søvnløshed, spiseforstyrrelser, forhøjet blodtryk og lavt selvværd.
4. Særligt sensitive mennesker (HSP) har glæde af mindfulness til at skabe ro og overskud.

