

MINDFULNESSBASERAD STRESSREDUKTION

INDIVIDUELLT PROGRAM MBSR

Det individuella programmet innehåller samma moment som gruppkursen och är baserat på **MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction**, som togs fram 1979, av Jon Kabat-Zinn, University of Massachusetts, Stress Reduction Clinic. Idag har fler än 20.000 personer över världen deltagit i detta och snarlika program och lärt sig att mer effektivt använda sina egna inre resurser och förmågor för att möta vardagslivets stress och utmaningar.

Fokus i programmet ligger på intensiv träning i uppmärksam närvaro och meditation och hur detta kan integreras i vardagslivet för att möta alla dess utmaningar. Detta program är utmanande och på samma gång starkt livsbejakande. Det individuella programmet ger dig extra utrymme att fokusera på din specifika livssituation. Du bör förbereda dig på att sätta av tid och engagemang för övningar och reflektioner regelbundet, helst 6 av 7 dagar varje vecka.

Det individuella programmet innebär 6 träffar över 6-10 veckor, med en 1,5 timmars session varje gång. Vi planerar tiden för träffarna och syr ihop programmet utifrån dina individuella förutsättningar. Mellan träffarna får du öva på mindfulnessmeditationer, mjuk yoga och närvarouppgifter i vardagen. Syftet är att överbrygga de insikter du får i det ”formella praktiserandet” till att tillämpa närvaro enklare och mer naturligt i vardagssituationer.

Programmet innebär att du får:

- Hjälpa att arbeta med de teman som du vill fokusera på under programmet
- Handledning i utövandet av olika mindfulness metoder och meditation
- Lätta stretch- och yogaövningar
- Dagliga hemuppgifter och övningar
- Om behov finns ingår 3 telefonsamtal på 20 min/tillfälle
- 4 CD med svensk guidning av Kristina, plus en kurspärm

Plats för programmet: Alla möten sker på Mandalainstitutets lokal, Ordenstrappan 2 i Stockholm. Sessionerna bokas in tillsammans i förväg. Ändringar eller avbokningar behöver ske via telefon eller sms(ej via epost), 2 dygn innan utsatt tid. I annat fall utgår en avbokningsavgift på 250:-/tillfälle.

Pris: för privatpersoner: 6800:- (+moms för egen firma). För företag: 8800:- + moms
Hela summan faktureras vid första coachingtillfället.

Stockholm 2011-01-23



Kristina Lindgren
Mindfulnesslärare, programansvarig
Mandala Institutet
Mobil: 0703618925
E-post: kristina.lindgren@mindfulness.nu
www.mindfulness.nu