

# Mindfulnesskurser 2011



Bli vän med dig själv och livet!

## MINDFULNESSBASERAD STRESSREDUKTION MBSR 8-VECKORSKURSER

### Mindfulness för hälsa och välbefinnande

Kurserna är bra för dig som vill öka livskvaliteten i nuet, leva med mindre stress, mer lugn, inlevelse och lyhördhet för ditt liv. Innehållet vilar på många års erfarenhet av att leda och undervisa mindfulness, och bygger på MBSR -Mindfulnessbaserad stressreduktion- som skapats av Jon Kabat-Zinn, Center for Mindfulness/UMASS. Det finns forskning sedan 20 år och vetenskapligt dokumenterade positiva effekter av dessa och närbesläktade mindfulnessbaserade program.

Fokus i kursen ligger på intensiv träning i uppmärksam vänlig närvaro och meditation och hur detta kan integreras i vardagslivet för att möta alla dess utmaningar.

*Observera att kursen innehåller mycket mer undervisning och egen träning än vanliga yoga- och meditationsklasser. Kursen innebär en investering i dig själv, och ger därför också resultat om man följer kursplanen. Kurserna löper under 8-10 veckor, med en 2,5 timmars klass per vecka plus en heldagsretreat på en lördag eller söndag.*

### Varför välja en mindfulnesskurs?

**Deltagare i mindfulnesskurserna är av olika ålder, kön, kultur och bakgrund och kommer av olika skäl som t.ex.:** Stressigt på jobbet, i familjen, eller kanske trötthet/utmattning, svårt med koncentrationen, osäkerhet och oro inför framtiden/ sömnsvårigheter/ huvudvärk/värk i kroppen, högt blodtryck eller andra fysiska symptom. Vissa anmäler sig till programmen med skälen att de vill "lära sig meditera", återuppta meditationen igen, "finna en balans", eller "att de tappa kontrollen över sina liv" eller t.ex. "Inte känner sig riktigt ok", även om de mår fysiskt bra.

**Över tjugo års erfarenhet av MBSR-kurser och närbesläktade program, har visat bl.a. följande effekter:** Ökad kapacitet att mer effektivt hantera stressituationer/ ökad förmåga till avslappning/mer livslust och energi/minskade fysiska och psykologiska sjukdomssymptom/större förmåga att uthärda psykisk och fysisk smärta, eller upplevelser av att smärtan avtagit.

**Kristina Lindgren,  
Mindful People  
Telefon: 070-361 89 25,  
[kristina.lindgren@mindfulness.nu](mailto:kristina.lindgren@mindfulness.nu)**



[www.mindfulness.nu](http://www.mindfulness.nu)

## INTRODUKTIONSKVÄLLAR!

• **Måndag 12 december kl.17.30-19.00**  
Plats: Ordenstrappan 2, (T-Tekniska högsk.)

Kostnadsfria kvällar! Kristina Lindgren informerar om mindfulness, våra kurser som startar i höst och guidar en övning.

**Föranmäl dig till:** [info@mindfulness.nu](mailto:info@mindfulness.nu)

## MINDFULNESS 8-VECKORSKURS

### Kursstarter i Stockholm hösten 2011

- Kvällstid måndag 17.30-20.00
- Dagtidsgrupp annonseras inom kort.

**START: Måndag 23 januari**

I kursen ingår totalt 8 träffar: 2,5 timmessessioner samt en heldagsretreat (en lördag el. söndag).

Datum: 23/1, 30/1, 6/2, 13/2, 20/2, 27/2, 5/3, 12/3

Kurslokal: Ordenstrappan 2, (T-Tekniska Högsk.)

Pris för denna kurs: Privatbetalande: 5.800:- / enskild firma: 5.800:- + 25 % moms. Företag som betalar för anställd: 7.800:- + 25 % moms

I priset ingår all undervisning, 4 CD, studiepärm, handledning mm.

**Anmälan och registrering:** Anmäl dig preliminärt till dag el. kvällskurs till [info@mindfulness.nu](mailto:info@mindfulness.nu) eller ring Kristina på 070-3618925. Du får då utförligare information om datum mm och en anmälningsblankett. Vi kontaktar dig för att bekräfta din registrering efter du fyllt i och skickat in en skriftlig anmälningsblankett.

**Kristina Lindgren leder våra kurser. Hon var den första i Sverige att börja leda MBSR-program. år 2004.** Hon är professionellt utbildad mindfulnesslärare på University of Massachusetts Medical School, Stress Reduction Clinic, på "Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society". Kristina arbetar även som terapeut, coach och yogalärare, samt har lång erfarenhet av buddhistisk meditation, och människors hälsa och utveckling, sen ca 20 år tillbaka.