

Fördjupningskurs i medveten närvaro/mindfulness

21 – 28 september 2006

En höstkurs i den lilla fiskebyn Lendas på Kretas sydkust.

Lendas har fått sitt namn av den stora Lejonklippan i väster som skyddar den lugna hamnen. Hit reste människor under antiken för att få läkedom i Asklepios-templet, dricka brunn och vila ut. Resterna av templet syns fortfarande i slutningen bakom byn och vattnet kommer från samma källa nu som då. Kursen är förlagd till byn där det finns några mindre hotell med god komfort. Enkelrummen har dusch, toalett och kokmöjligheter.

Målgrupp: För dig som för egen del eller i ditt arbete vill fördjupa dig i mindfulness/medveten närvaro. Denna kunskap är användbar inom olika yrkesgrupper, t.ex. inom vård och psykoterapi, affärslivet och undervisning. Mindfulness har även visat sig ge god effekt vid flera sportgrenar, t ex vid golfspel.

Syfte och innehåll: Att ge grundläggande teoretiska och pratiska kunskaper avseende medveten närvaro. Att använda mindfulness som en metod för ökad förmåga till koncentration, uppmärksamhet och acceptans. Både meditation och yoga ingår. Grunder i mindfulnessbaserad stressreduktion (MBSR) tas upp samt mindfulnessbaserad kognitiv terapi (MBKT). Dessa metoder används vid stressrelaterade besvär, depression och långvarig smärta.

Kursens uppläggning: Kursen omfattar 30 lektioner. Korta föreläsningar varvas med praktiska övningar. Mellan morgonpasset och sena eftermiddagspasset finns flera timmar att vandra, bada eller "bara vara". Vi utgår från deltagarnas behov och önskemål. Goda tillfällen finns till gemenskap och samtal men också enskildhet och reflexion.

Kursledare: *Marina Andersson*, gestaltterapeut, som arbetar med ledarskapsutveckling; *Leena Maria Johansson*, med doktor, psykiater och leg psykoterapeut samt *Ann-Sofie Noryd*, rörelsepedagog och vägvisare-coach. Alla har erfarenhet av att utbilda olika personalgrupper inom vården, psykoterapeuter, lärare, samt ledare och anställda inom privata sektorn.

Kostnad: Kursavgift 5 300:-, inklusive välkomstmiddag. Flygresan (Arlanda) och hotell, enkelrum kostar ca 5 200:- Priset på resan är baserat på årets uppgifter från Apollo, som flygresan bokas genom.

Anmälan: *senast 060805.*

Information och anmälan: Ann-Sofie Noryd, 070-6230957, a.noryd@telia.com
Information även Leena Maria Johansson, e-post LMSE.JOHANSSON@SWIPNET.SE
Se även www.meddoc.se samt www.allmanmedicin.nu

