

Kursus i Mindfulness Meditation

v/Aut. Psykolog, Kognitiv Coach & Mindfulness Instruktør
Isabella Sofia Pedersen

Livskvalitet i Nuet

Mindfulness Meditation er en træning i at være til stede i nuet og er derfor et kursus for alle der ønsker at opnå større klarhed, nærvær og fuld opmærksomhed. Det kan være svært at være fuldt tilstede i en travl hverdag, der er konstant ting, der kræver vores opmærksomhed. Derfor er der ofte en tendens til at tænke på for mange ting på én gang og vi kan dermed opleve at vi bliver stressede.

Målet med Mindfulness Meditation er at lære, hvor flygtige tanker egentlig er, og i hvor stort et omfang de dikterer vores følelser og handlinger. Kurset er en træning i at se tanker, kun som tanker og ikke nødvendigvis som virkelige. Du vil lære konkrete meditationsteknikker som øger din opmærksomhed, selvaccept, koncentrationsevne, kreativitet, ro, rummelighed og giver en større centrering.

Kursusformen er oplevelsesorienteret og vil veksle mellem korte oplæg, øvelser i meditation og lettere afspænding. Der må påregnes tid til daglige hjemmeøvelser. Der er ikke tale om gruppeterapi, men om træning af den enkeltes evne til at bryde negative tankemønstre og i at være til stede i nuet. Der kræves ingen forudgående erfaring med Mindfulness Meditation.

Varighed:	8 gange á 2,5 timer, i alt 20 timer.
Tidspunkt:	Der er kurser løbende. Få mere information på e-mail: info@psykolog-isabella.dk eller på tlf: +45 26 175 164
Sted:	På arbejdspladsen eller i klinikken.
Pris:	kr. 4.400 inkl. lydfiler med guidede meditationer og yoga øvelser samt skriftligt kursusmateriale som downloades.

Instruktør

Cand. Psych. Isabella Sofia Pedersen f. 1965.

Autoriseret af psykolognævnet, medlem af Dansk Psykolog Forening og tilknyttet Dansk Krisekorps I/S som krisepsykolog. Hun har en kognitiv efteruddannelse, hypnoseuddannelse og er uddannet inden for krops- og gestaltterapi. Har lavet Yoga Nidra i 20 år og har flere års erfaring inden for forskellige meditationsformer.

I klinikken som ligger i indre København tilbydes bl.a. kognitiv behandling i form af samtalerapi, hypnoterapi, coaching, foredrag, undervisning, supervision og meditations kurser for virksomheder og private.

Kurserne i Mindfulness Meditation er en træning i fuld opmærksomhed og er rettet mod stresshåndtering, angst, depression, smertehåndtering og bygger på en forskningsmæssigt, evidensbaseret afprøvet metode, som gennem de seneste 10 år har vist signifikante resultater.

Kontakt: e-mail: info@psykolog-isabella.dk eller på Tlf.: + 45 26 175 164