

Mindfulness - kurs på Kreta!

Med Johan Bergstad **18 – 25 september 2011**

Kursen hålls 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 få rekreation. Resterna av templet syns fortfarande i slutningen bakom byn och vattnet kommer från samma källa nu som då.

Kursens målgrupp: För dig som för vill träna och fördjupa dig i mindfulness /medveten närvaro/uppmärksamhetsträning (UT). Kursen vänder sig till alla personer som vill uppnå mer med mindre stress genom mindfulness / uppmärksamhetsträning.

Syfte med mindfulness och uppmärksamhetsträning:

- Att kunna hantera akuta och kroniska stressituationer
- Att kunna ladda batterierna före, under och efter varje dag
- Att omprogrammera sig till en stressreducerande livsstil
- Att utveckla emotionell intelligens (EQ):
- Genom att observera sig själv utveckla självinsikt och ökad tillit till sina egna resurser

Både meditation och enkla yogarörelser ingår, då förankring i kroppen är ett av grundelementen i träningen. Mindfulness har praktiserats med dokumenterat goda resultat för bl a privatpersoner, patienter och inom företag. Mindfulness praktiseras också i hälsofrämjande syfte.

Kursupplägg:

Kursen omfattar 4 dagar, måndag - torsdag. Huvudfokus är praktiska övningar som varvas med korta dialoger. Mellan morgonpasset och eftermiddagspasset kan man vandra, bada eller "bara vara". Fredagen och lördagen disponeras fritt, efter eget önskemål. Söndag är resdag. *Max 20 deltagare*

Kursledare:

Johan Bergstad är leg psykolog och utbildad mindfulnessinstruktör för ledande personer på området, däribland Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli, Melissa Blacker och Florence Meleo-Meyer från Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society (USA). Han har gått instruktörsutbildning för professor Andries Kroese, Scandinavian Centre for Awareness Training och en instruktörsutbildning i Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) för Antonia Sumbundu, psykolog och specialist i kognitiv psykoterapi. Johan Bergstad är en mycket uppskattad kursledare och författare till "Mindfulness steg för steg" och har bl a gjort de uppskattade cd-skivorna "Oas – ett

träningsprogram i mindfulness” och ”Dagliga droppar mindfulness”. Se även www.MindfulnessNow.se .

Röster om kursledaren:”Lever som han lär.””En enastående instruktör.”
”Tydlig, proffs i mindfulness/meditation.”

Ann-Sofie Noryd är mindfulnessinstruktör, lärare, teater- och rörelsepedagog. Hon har drivit kursverksamhet i Lendas i 15 år, ansvarar för kursadministration och för vissa träningspass.

Kursavgift:

8 500 svenska kr,(+ moms i Sverige) inkluderar anmälningsavgift 2 000 kr, hotell i enkelrum med dusch och kokmöjlighet, transfer, välkomst- och avslutningsmiddag, samt te/kaffe under kursdagarna.

Flygresa:

Flygstol söndag - söndag, Arlanda-Heraklion, bokar var och en för sig, t ex genom Apollo, kostar ca 4 500 kr.

Information och anmälan: info@teaterkommunikation.se Tel: 0763-75 50 70

Information även: info@mindfulnessnow.se och www.MindfulnessNow.se
Tel: 0225 – 230 35; 070 – 640 96 90



Bilder på Lendas från www.TeaterKommunikation.se

VÄLKOMMEN!