

MODERN MINDFULNESS

Grundkurs i mindfulness - kursbeskrivning

Datum

Kurs 1 Höst 2017 sker på **Måndagar** (grupp 1) och **Tisdagar** (grupp 2)

Kl 18:00-19:30 i centrala Göteborg

Start 25:e och 26:e september

Samtliga datum: 25/9, 2/10, 9/10, 16/10, 23/10, 30/10 (grupp 1)

Anmälan

Anmälan till kursen sker genom mail till anmalan@modernmindfulness.se

Anmälan är bindande* när vi godkänt den kommer du då erhålla en faktura på kursavgiften via e-post samt instruktioner inför kursstarten

Skriv mailet enligt följande mall:
(Personuppgifter hanteras konfidentiellt och i enlighet med personuppgiftslagen)

Namn:

Personnummer:

E-post:

Telefonnummer:

Adress:

Avsikt med att gå kursen:

Hur hittade du till oss:

Övriga upplysningar såsom problem med hälsa och välmående:

*Vi förbehåller oss rätten att ställa in en kurs vid för få anmälda deltagare

Frågor?

Skicka ett mail till info@modernmindfulness med dina frågor

Plats

Singing Being, Modern Mindfulness
Wranglesgatan 11
41662 Göteborg

Kursavgift

Ordinarie pris: 3.500kr

Rabatterat pris: 2.495kr inkl moms

Om du anmäler dig senast 11/9!

Du sparar då **1.005kr**, 30% rabatt!
Du får även onlinekursen utan kostnad, värde: 1.500kr samt kurshandbok och mindfulnessresan till iPhone

Priser är exkl moms om du betalar kursen via ditt företag. Det går bra att betala delar eller hela kursen med friskvårdskuponger/actiway samt dra av kursen som friskvård.

I priset ingår:

- Deltagande i sex kursträffar
- Trettio unika mindfulnessövningar för minskad stress och ökad klarhet
- Kostnadsfri tillgång till vår unika onlinekurs i mindfulness med modern forskning och praktiska råd
- Diskussioner, övningar i grupp samt workbook med hemuppgifter för att integrera mindfulnesssträning i ditt liv
- Personlig feedback och stöd från vår instruktör genom hela kursen

Din instruktör

Vår instruktör, Fredric Carlsvärd, är utbildad mindfulnessinstruktör med flera års meditationserfarenhet.

Vecka 1

Närvaro och autopiloten

- Vad är mindfulness?
- Vikten av att vara närvarande
- Koppla ur autopiloten
- Lugn, andning och nervsystemet

I kursens första träff börjar vi med att gå igenom mindfulness utifrån moderna forskningsresultat inom neurovetenskap och psykologi samt en kort historik. Vi utforskar vilka mål eller avsikter vi har med vårt kursdeltagande och går sedan igenom de grundläggande delarna i mindfulness och den första veckans övningar.

Vecka 2

Tanke, känsla, kropp

- Samspelet mellan sinne och kropp
- Stress, vad är det egentligen?
- Kroppsscanning
- Känslomässig kompetens

I den andra veckan ligger fokus på samspelet mellan våra tankar, känslor och vår kropp. Vi går igenom övningar som hjälper oss komma ner i varv och slappna av i kroppen. Tack vare gruppdiskussioner, forskning om stress och praktiska övningar stärker du här din förmåga att hantera stressande situationer, impulsmissiga dåliga vanor samt irritation och rastlöshet.

Vecka 3

Sinnesjämvikt, lugnet i stormen

- Att bibehålla ett jämnt sinne
- Vikten av nyfikenhet och öppenhet
- Våga möta även det negativa hos dig
- Självkännedom och självdisciplin

Sinnesjämvikt, en fundamental del i mindfulness är i centrum denna vecka. Dessutom riktar vi vår uppmärksamhet på även de negativa aspekter av oss själva såsom självkritiska tankar och känslor av ilska, skam, oro och rädsla, så att du kan bli bättre på att hantera dessa mer konstruktivt och öka både din självkännedom och självdisciplin.

Vecka 4

Medkänsla och mindfulness

- Trygghetsystemet, hur vi finner ro
- Konsten att vara vänlig
- Hur vår uppväxt har format oss
- Empatisk förmåga, social intelligens

I kursens fjärde vecka går vi igenom grunden till vårt känsloliv genom en psykologisk modell samt börjar utforska övningar i medkänsla och trygghet. Dessa övningar gör det möjligt för oss att sluta upp med våra självkritiska tankar och sociala svårigheter såsom nervositet och rädslor för att bli dömd eller avvisad av andra. Dessutom lär du dig övningar som kan fördjupa dina relationer och vidareutveckla din empatiska förmåga.

Vecka 5

Forskning om lycka

- Vad gör oss lyckliga?
- Mindfulness och välmående
- Vem är du, egentligen?
- Att befästa sin mindfulnessvana
- Vad händer sedan?

Forskningen om vad som gör oss lyckliga, så kan man beskriva positiv psykologi vilket ingår i denna i denna kursträff. Vi fokuserar på våra positiva egenskaper och känslor samt utforskar hur mindfulnessövningar kan ge oss ökat välmående både i stunden och på lång sikt. Denna avslutande träff handlar också om oss själva. Hur vi ser på vår egen person, våra egenskaper och på vilka sätt detta kan hindra eller hjälpa oss att utvecklas och frodas. Vi går igenom råd för att fortsätta vår mindfulnesssträning även efter kursens avslut och möjligheter till fördjupning.