

Vi lever i en verden der er hektisk og det har sin pris!

MBSR WORKSHOP

8 ugers Mindfulness Baseret Stress Reduktion
med Compassion fokuseret tilgang.



De 8 uger
starter den:
30.
September
2026

Er du stresset eller har indre uro, måske angst, så kan løsningen være MBSR, mindfulness baseret stress reduktion, der er Compassion Fokuseret.

Mindfulness træning, -meditation er en evidensbaseret metode, som handler om at blive bedre til at være i NU'ET. Metoden gør noget godt for vores hjerner og bruges til at reducere stress, angst og depressioner samt smerte og tankemylder. Mindfulness træning kunne på dansk kaldes for "Opmærksomhedstræning", da vi træner vores opmærksomhed i at være bevidst tilstede i dette øjeblik med det, der nu ER.

På dette forløb får du en grundig introduktion i mindfulness træningens formelle øvelser, hvor man øver sig i at holde fokus på én ting ad gangen, være ikke-dømmende, lade tanker være tanker – vi behøver ikke følge vore tanker, men acceptere at det er som det er, samt have venlighed og omsorg overfor dig selv (og andre).
Det både reducerer og forebygger stress.

Øvelserne foregår siddende, liggende, gående og som bevægelser.

MBSR FORLØBS INFO:

8 gange a 1½ timer ialt 12 timer

Deltagerpris: 8 gange 150 kr = 1.800 kr.

Forløbs datoer: Den 30.9.26 · 7.10.26 · 21.10.26 · 28.10.26 · 4.11.26 · 11.11.26 · 18.11.26 og den 25.11.26

Tidspunkt: kl. 16:15 – 17:45

Deltagerantal: max. 14 deltager

Instruktør: Mindfulness træner og klinisk psykolog Kirsten Opsal Bertelsen.

Sted: Konsulenthuset Casmu. Michael Jepsens plads 1-3, 2. sal, 6200 Aabenraa

Sidste frist for tilmelding: 8.9.26

Tilmelding: på telefon 20 47 37 50 eller pr. mail: aabenraa@casmu.dk



Rhederi M. Jepsen Bygningen · Michael Jepsens Plads 1-3, 2. · DK-6200 Aabenraa

Mail: aabenraa@casmu.dk · www.casmu.dk