**Kurs i MBSR - Mindfulnessbaserad Stressreduktion – 8 veckor**

Mindfulness, eller på svenska, Medveten närvaro, kan beskrivas som att i nuet, med avsikt, rikta sin uppmärksamhet mot inre och yttre förnimmelser (t.ex. tankar, känslor, kroppsförnimmelser, andning mm) utan att döma eller värdera.

Vi människor upplever emellanåt påfrestningar i form av fysisk och/eller psykisk sjukdom, relationssvårigheter, arbetsstress och andra stressande situationer.

Genom att praktisera mindfulness ökar vi våra möjligheter att hitta förhållningssätt som på ett konstruktivt sätt hjälper oss att möta de utmaningar livet har i beredskap för oss.

För över 30 år sedan startade Jon Kabat-Zinn kurser i MBSR på Universitetssjukhuset i Boston, Massachusetts, USA. Över 17000 personer har genomgått programmet. Forskning har visat att mindfulness bl. a. kan minska stress, påskynda fysiskt tillfrisknande samt ge ökad livskvalité.

MBSR-programmets innehåll baseras på följande övningar:

* Mindfulnessyoga (enkla Hatha yoga rörelser i stående och liggande ställningar)
* Kroppscanning
* Sittande meditation
* Gående meditation

Kursen i MBSR startar 8/2 2012 omfattar 8 veckor samt en heldag, lördagen 17/3. Kursdag är onsdagar och tiden är 18:30- ca 21:00 (ibland lite kortare, ibland lite längre). Platsen för kursen är i MötesRums lokaler på Luntmakargatan 52.

För att få delta i kursen ska man ha deltagit i en introduktionsträff. Denna ges onsdagen 11/1 kl. 18:30 i samma lokal som ovan angivits. På introduktionsträffen går jag igenom lite närmare vad det innebär att praktisera mindfulness samt hur kursen är upplagd. Anmälan till själva kursen görs efter introduktionsträffen.

Anmälan till introduktionsträffen görs på mejl [pia.spanghagen@comhem.se](mailto:pia.spanghagen@comhem.se) Uppge namn, adress och telefonnummer och att du vill delta på introduktionsträff i MBSR.

Introduktionsträffen är gratis. Kostnad för 8-veckors programmet är 5.500:- inkl. moms för privatpersoner och 7.500:- exkl. moms för företag.

Välkommen att anmäla dig senast 9/1.

Pia Spånghagen

Auktoriserad socionom

Leg. Psykoterapeut, KBT

Kammakargatan 44

111 60 Stockholm

tel. 0708-339912