

Retreat!

Mindfulnessretreat på Brännö

för minskad stress

Mindfulnessbaserad stressreduktion (MBSR) för den som vill praktisera mindfulness i gemenskap under några dagar, varav en sker i tystnad.

Önskar du under några dagar praktisera mindfulness och pröva på en dag i tystnad i gemenskap med andra är den här retreaten för dig.

Under några dagar får du möjlighet att pröva på att relatera direkt till det som händer i ditt liv och upptäcka hur du förhåller dig till eventuella motstånd som du möter i din praktik. Du får pröva på att praktisera olika övningar som främjar mindfulness. Både formell och informell mindfulnesspraktik och teori bakom vad som händer förmedlas.

Innehållet baseras på programmet som Jon Kabat-Zinn utvecklat vid Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Societys (CFM), USA, där han 1979 påbörjade sitt arbete med att utveckla Mindfulnessbaserad stressreduktion (MBSR).

Målgrupp: Personer som vill prova på och få erfarenhet av mindfulnessövningar tillsammans med andra i en vacker miljö.

Upplägg: Fem dagars retreat varav en dag i tystnad.

Datum: 9 -14 maj, 2011. Start på kvällen 9 maj och avslut med lunch 14 maj.

Plats: Brännö i Göteborgs södra skärgård, Brännö Vårdshus och Pensionat.

Kostnad: Kursavgiften är 3 900 kr exkl. moms. Kostnad för boende på Pensionat Baggen med helpension tillkommer.

Anmälan Intresseanmälan görs till Henrik Kok, henrik.kok@naturligt-vis.se.

Kontakt : Frågor om kursens innehåll besvaras av Camilla Sköld, c.skold@empatica.se. Praktiska frågor om exempelvis logi besvaras av Henrik Kok, henrik.kok@naturligt-vis.se.



Camilla Sköld är leg sjukgymnast, specialist inom neurologi och har doktorerat i neurovetenskap.

Camilla har lärarutbildning i "Mindfulness Based Stress Reduction" (MBSR) från University of Massachusetts, Stress Reduction Clinic, där hon utbildats av bl.a. grundaren Jon Kabat-Zinn. Dessutom har Camilla yogalärover utbildning i Sama Yoga med certifiering enligt Yoga Alliances i USA. Vidare har hon genomgått utbildning i mindfulnessbaserad-metodik såsom den tillämpas av Mark Williams m fl mindfulnessbaserad kognitiv terapi (MBCT). Hon är också initiativtagare och ansvarig för kursen Mindfulnessbaserad Stresshantering vid Karolinska Institutet, den första kursen i MBSR och mindfulnessbaserad metodik vid en medicinsk fakultet i Sverige.