

Startar kontinuerligt!

# Mindfulnessbaserad stresshantering

Mot stress och stressrelaterade besvär.

Åtta veckors gruppträning enligt vetenskapligt beprövad metod.

Mindfulness är ett förhållningssätt som ursprungligen kommer från den buddhistiska filosofin, där det utarbetats och studerats sedan årtusenden.

Mindfulnessmeditation har i ett flertal vetenskapliga studier visat sig verksamt mot smärttillstånd och psykisk ohälsa, besvär som ofta är stressrelaterade. Mindfulnesssträning har därför på relativt kort tid integrerats inom västerländsk hälso- och sjukvård, där det som metod utgör ett viktigt komplement till psykoterapi och läkemedel för en stor grupp människor.

Mindfulnesssträning lär oss känna igen och förhålla oss till negativa tankemönster. Vi utvecklar förmågan att låta påfrestande känslor, tankar och upplevelser komma och gå. Genom olika former av meditation lär man sig i gruppen att förhålla sig till det som är, istället för att fastna i till exempel ältande eller oro.



**Målgrupp:** Personer som vill hantera stress och stressrelaterade besvär (smärta, oro, ångest) eller förebygga stress bland annat genom att bli medvetna om, och bryta stressande tankemönster.

**Upplägg:** Gruppen träffas vid åtta tillfällen i 2 timmar och 15 min. OBS! Mellan träffarna får deltagaren uppgifter för hemträning omfattande *ca 1 timmes träning per dag*. Inom gruppen råder sekretess. Min 8 och max 12 deltagare.

**Tid:** Åtta veckovisa träffar, 2 tim 15 min.

**Plats:** Göteborg, Centralt.

**Kostnad:** 3900 kr exkl moms (4875 kr inkl moms). I priset ingår kursavgift, arbetsblad och skivpaket med övningar för hemträning (5 CD och 1 DVD).

**Kontakt och anmälan:** Intresseanmälan görs till kursledaren Henrik Kok per tel 0707-944 111 eller via e-post, [henrik.kok@naturligt-vis.se](mailto:henrik.kok@naturligt-vis.se). Anmälningsinformation skickas därefter.



Kursledaren Henrik Kok är leg. sjukgymnast, leg. psykoterapeut med KBT-inriktning och utbildare i mindfulnessbaserad metodik. Han har lång erfarenhet av arbete med stresshantering, avspänning och mental träning. Han deltar för närvarande också i ett forskningsprojekt som undersöker effekten av mindfulnessbaserad kognitiv terapi (MBKT) för personer i aktiv fas av depression.

Henrik är en av ett fåtal i Sverige som genomgått instruktörsutbildning i MBKT. Den gavs vid Karolinska institutet av professor Mark Williams som är världsledande på området. Utöver detta har Henrik fördjupade kunskaper i mindfulness genom träning i Plum Village, Frankrike, och andra retreatar och utbildningar.