



Giv dig selv tid til at
gro i naturen



Mindfulness-baseret naturterapi

Et 8 ugers MBSR-lignende sensommer-kursus i naturen.

Mindfulness i naturen kombinerer alt det gode ved at opholde sig i naturen med en praksis, der hjælper dig til at komme til stede og være med dig selv lige der, hvor du er.

Når du mediterer, træner dit nærvær og er opmærksom på sanserne bidrager det til oplevelsen af indre fred, stabilitet og ro. Når du opholder dig i naturen med dette nærvær, kan din fornemmelse af dig selv – af den du er – yderligere forstærkes.

Dette 8 ugers kursus er for dig, der gerne vil finde ind til mere ro, komme i bedre kontakt med dig selv og den natur, du er en del af, og få mindre stress i dit daglige liv.

MBNT – mindfulness-baseret naturterapi – er et øvelses- og træningsprogram, hvor hovedparten af kurset foregår i naturen. Træning i Sansning og din spejling i naturen gør dig bedre i stand til at lytte til, forstå og imødekomme de signaler i din krop og dit sind, der udløser eller kan udløse stress.

Kurset er bygget op, så det støtter dig i at etablere en daglige praksis i mindfulness. Det er en træningsform, der bygger på erkendelse af naturens helbredende potentiale og den betydning opmærksomhed, venlighed og empati har for, hvordan vi har det.

MBNT er en metode, der kultiverer og træner opmærksomhed, nærvær og kropsbevidsthed. Dette kursus drejer sig om at komme mere intenst til stede i dit liv og i dine kontakter med andre.

Ved at træne en ikke-dømmende og accepterende opmærksomhed på dine tanker, følelser, sansninger og kropslige fornemmelser, der måtte opstå fra øjeblik til øjeblik, vil du opleve at komme mere ”hjem til dig selv”.

Fra denne dybere forankring i dig selv vil du kunne møde både dig selv og andre mennesker med større åbenhed og glæde i livet.

Det kræver ingen forudsætninger at deltage på dette kursus, blot din villighed til at være med dig selv – med det som er – og møde naturen, som den er.

Du skal være indstillet på at sætte tid af til at opdyrke egenpraksis i forhold til meditationer og øvelser fem til seks dage om ugen.





Program:

Vi starter og slutter som udgangspunkt i Haveforeningen Frederikhøjs foreningshus i København SV. Efter en kort meditation, opsamling siden sidst og præsentation af ugens tema vandrer vi i stilhed ud på Tippen i en gående meditation.

Øvelserne på Tippen vil både omfatte guidninger i naturmeditation, mindful yoga og individuelle sanseøvelser.

Vi råder desuden over Naturskolens lille træhus på Tippen, hvor der er bålplads og mulighed for at sidde indendørs, hvis det regner meget. Nogle dage med egnet vejr vil kurset starte og slutte omkring bålet ved Naturskolen.

I dette kursusforløb vil solen gå ned lige før eller efter slut tidspunkt kl. 19:30.

Kursusdatoer:

24. august, 31. august, 7. september, 14. september, 21. september, 24. september, 28. september og 19. oktober 2017.

Alle torsdage fra 16:30 – 19:30, søndag den 24. september dog fra 10:00 – 15:30

Forløbet indeholder:

- Guidede meditationer i mindfulness og kropsscanning
- Guidede naturmeditationer
- Sanseøvelser i naturen
- Gående meditationer
- Guidede kropsovelser/mindful yoga/bevægelse med nærvær
- Undervisning i stressreduktion og mindfulness-teori
- Øvelser fra gang til gang
- Støtte og inspiration i gruppediskussioner

Med dig får du:

- Værktøjer til at træne din evne til bevidst nærvær
- En forståelse af stress og hvorfor bevidst nærvær er et effektivt modsvar hertil
- Øget frihed til at vælge dine reaktioner, fremfor at reagere som du plejer
- En erkendelse af, at tanker bare er tanker, og ikke nødvendigvis sande

Prisen er 2.900 kr. og inkluderer følgende materiale:

- Arbejdshæfte med øvelser fra gang til gang
- 4 guidede lydmeditationer
- Et varmeisolerende liggeunderlag
- The/drikkevarer i forbindelse med undervisningen

Underviser på alle moduler: Eva Zelander

Du kan tilmelde dig kurset ved at skrive til eva@qvercus.dk eller ringe til 40 91 37 15.

