

MBNT – Mindfulness-baseret kursus i naturterapi



Kurset er for dig, der gerne vil finde tilbage til et liv med mere livsglæde og mindre stress, eventuelt ovenpå en stresssygemelding, og for dig, der vil udvikle din tilknytning, din kontakt og dit nærvær i forhold til naturen ved hjælp af mindfulness.

Mindfulness-baseret naturterapi er et 8 ugers kursus, der bygger på viden om naturens helbredende potentiale og den effekt, en mindful praksis har for vores indre ro, stabilitet, medfølelse og livsglæde.

Kombinationen af at praktisere mindfulness, mens du befinder dig i tæt kontakt til naturen, forstærker effekten af begge dele.

Når du går en tur i naturen alene eller sammen med andre, kan det ske, at du oplever, at tankerne går sine egne veje, at du bearbejder ting eller rumsterer med bekymringer. Når du atter står ved din hoveddør, har du måske kun spredte erindringer om den natur, du har spadseret forbi.

Når du på dette kursus mediterer, træner dit nærvær og er opmærksom på sanserne, giver du dit sind en pause, og du kan få en oplevelse af indre fred, af bare at være til stede med det, du sanser, og møde både dig selv og de omgivelser, du er en del af, med accept. Opholder du dig i naturen med dette nærvær, kan din fornemmelse af dig selv – af den du er – yderligere forstærkes, fordi naturen får mulighed for at tale til dig, og fordi du kan spejle dig selv i alt det liv, der er omkring dig.

MBNT vil kunne hjælpe dig til at komme "hjem til dig selv" og finde glæden ved bare at være til.

Kurset er bygget op, så det støtter dig i at etablere en daglige praksis i mindfulness. Det kræver ingen forudsætninger at deltage på dette kursus, blot din villighed til at være til stede med dig selv – med det som er – og møde naturen, som den er og viser sig for dig.

Programmet er inspireret af temaer og teori fra 8 ugers MBSR-programmet og fra narrativ teori. Det adskiller sig ved at foregå i og med naturen som en aktiv og gennemgående vigtig del af kurset. Naturen er ikke bare en udskiftning af den fysiske ramme fra indendørs til udendørs, den fletter sig ind i den måde, mindfulness praktiseres på i MBNT. Øvelserne er hentet både fra mindfulness, fra den narrative teori og den naturterapeutiske retning.

Du vil blive introduceret til 8 forskellige temaer indenfor mindfulness og forskellige individuelle naturterapeutiske øvelser.

8 ugers kurset forløber med en session pr. uge af 3½ times varighed, hvoraf én dag dog varer 5 timer.

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 Sydhavnstippen i en gående meditation. Sydhavnstippen er et smukt, fredet og selvgroet område, der ligger ud til vandet. Når vi er kommet ud til vandet, guider jeg mindful yoga, naturmeditationer og forskellige naturterapeutiske øvelser.



Forløbet indeholder:

- 🌿 Guidede natur og mindfulnessmeditationer (åndedrætsmeditationer, bjergmeditation, kærlighedsmeditation, vipassana, kropsscanning, seende meditation, lydmeditation, gående meditation m. flere)

- 🌿 Naturterapeutiske øvelser, individuelt og i par
- 🌿 Mindful yoga/bevægelse med nærvær
- 🌿 Undervisning i teorier om naturterapi, mindfulness og stressreduktion
- 🌿 Hjemme øvelser fra gang til gang
- 🌿 Støtte og inspiration i gruppediskussioner

MBNT programmet uge for uge

Uge 1

Tema: Hvad er mindfulness?

Herunder: Kom tilstede i nuet, vanemæssige tanker og den effekt de har, forskellen på handlemodus og værens modus, self-compassion

Meditation: Åndedrætsmeditation

Øvelse: Individuel sanseøvelse i naturen

Opgaver til næste gang: Komme tilstede-øvelse, åndedrætsmeditation, en daglig mindful aktivitet

Uge 2

Tema: Hvordan indvirker naturen på vores fysiske og mentale sundhed?

Herunder teori, forskning og deltagernes erfaringer. Hvad møder du hos dig selv når du er i naturen? Hvordan befrugter mindfulness og ophold i naturen hinanden, hvad vil det sige at forbinde sig til naturen?

Meditation: Opmærksomhed på mellemrummene mellem ind- og udånderne.

Naturmeditation på lydene.

Øvelse: Spørgsmål og gensvar individuel vandretur i naturen.

Opgaver til næste gang: Naturmeditation, åndedrætsmeditation med fokus på mellemrummene mellem ind- og udånding, en daglig mindful aktivitet.

Uge 3

Tema: Hvordan du tænker om dig selv og dine omgivelser og hvilken effekt det har på dig?

Fortællinger om dig selv og dit liv, som du har det med at gentage, og hvordan disse påvirker tankerne, kroppen, følelser og dine handlinger. Muligheden af at finde nye narrativer og fortællinger om dig selv.

Meditation: Bodyscan/kropsmeditation.

Øvelse: Øvelse: Vælg et træ. Individuel øvelse og opsamling i par.

Opgaver til næste gang: Bodyscan. Opmærksomhed på tanker og den effekt de har på dig.

Uge 4

Tema: Stress og stresshåndtering

Din energibalance, dit indre mentale og fysiske økosystem.

Opmærksomhed på hvad der driver os, hvilke bekymringer eller værdier der er i spil, når vi udsætter os for noget, der stresser og tærer på vores overskud og opmærksomhed på, hvad der kan nære os. Hvordan vi kan få mere af dette ind i vores liv, og hvad i vores liv, der både tærer og nærer

Meditation: "Blade der strømmer forbi på en flod" og "Seende naturmeditation"

Øvelse: Skabe et billede af naturmaterialer som svar på et spørgsmål der handler om, hvad der er værdifuldt for dig

Opgaver til næste gang: Seende meditation. Opmærksomhed på belastninger og nærende aktiviteter

Uge 5

Tema: Compassion

Compassion (kærlig venlighed) i forhold til dig selv og det miljø, du er en del af og afhængig af, i forhold til dine nære relationer og i forhold til at rumme svære følelser

Meditation "Kærlighedsmeditation" og "Pusterummet"

Øvelse: Skabe et billede af naturmaterialer som svar på et spørgsmål. Individuel sanseøvelse i naturen

Opgaver til næste gang: Kærlighedsmeditation, dagsnotater over vanskelige følelser, der har besøgt dig, og din respons på følelserne

Uge 6

Tema: En dag i stilhed

Meditation: "Vipassana meditation"

Sanseøvelser / kreative øvelser i naturen valgt ud fra vejr og årstid.

Opgaver til næste gang: Vipassana-meditation

Uge 7

Tema: Sindet og bevidstheden

Sindets afhængighed af input, "the craving mind". Meditationens effekt på sindet og hjernen

Meditation: "Bjergmeditation"

Øvelse: "Just sitting" Individuel sanseøvelse i naturen

Opgaver til næste gang: S sammensæt et program (sted og meditation) for dig selv i naturen

Uge 8

Tema: Hvordan arbejder jeg videre med mindfulness?

Kunsten at introducere nye vaner, om at forberede sig, afklaring af villighed, intention, beslutning og handling, (tilbagefald og ny forberedelse).

Meditation: Naturmeditation med fokus på åndedrættet.

Øvelse: "Seende opmærksomhed på vand" Individuel sanseøvelse i naturen

Dit udbytte




Dit udbytte ved at deltage i dette kursus vil både afhænge af, hvad du har brug for at tage til dig og er åben for at blive berørt af der, hvor du er i dit liv lige nu. Det vil også afhænge af, hvor meget du får mediteret i ugerne mellem sessionerne, og af hvor meget du gør ud af de opgaver, du får stillet.

En tidligere kursist Marianne skrev:

"De naturoplevelser, jeg fik på dit mindfulness-kursus, er motoren og motivationen for både mine gruppevandreture og mine personlige vandreture.

På kurset nåede jeg ind til den forbindelse, jeg havde med naturen som barn, og jeg genopdagede, hvor nærende og velgørende det er at være i naturen – i stilhed og med opmærksomhed".

Kurset er lagt an på at bibringe dig:

-  Værktøjer til at træne din evne til bevidst nærvær
-  En forståelse af stress og hvorfor bevidst nærvær er et effektivt modsvar hertil
-  En begyndende frihed til at vælge dine reaktioner i stedet for at reagere per automatik

- 🌿 En erkendelse af, at tanker bare er tanker, og ikke nødvendigvis sande
- 🌿 En øget erfaring i at forbinde dig med naturen

Kurset afholdes

Tirsdage kl. 10:00-13:30 (+ en søndag) på følgende dage:

Tirsdag den 7. august

Tirsdag den 14. august

Tirsdag den 21. august

Tirsdag den 28. august

Tirsdag den 4. september

Søndag den 9. september (kl. 13:00-18:00)

Tirsdag den 18. september

Tirsdag den 9. oktober

I alt 29½ timers undervisning.

Pris: 2.950 kr.

Kurset inkluderer følgende materiale: Arbejdskompendium med gennemgang af teorier til hvert tema, et hæfte med mindfulde yogaøvelser, beskrivelser af øvelser fra gang til gang, 8 guidede lydmeditationer og et varmeisolerende liggeunderlag.

Du skal selv medbringe drikkevarer og passende tøj; eventuelt også et fleecetæppe

Du kan tilmelde via www.qvercus.dk

Ring eller skriv endelig, hvis der er mere, du gerne vil vide eller tale med mig om.



Med venlig hilsen Eva Zelander

Narrativ psykoterapeut, mindfulnessinstruktør og landskabsarkitekt.

Qvercus

Eva Zelander
Tlf 4091 3715

St. Kirkestræde 1,4
1073 København K

Qvercus.dk
eva@Qvercus.dk

