



Giv dig selv tid til at
gro i naturen

Mindfulness-baseret naturterapi

5 halvdags kurser i MBNT maj-juni 2019

MBNT – mindfulness-baseret naturterapi – er et øvelses- og træningsprogram, hvor hovedparten af kurset foregår i naturen.

Mindfulness i naturen kombinerer alt det gode ved at opholde sig i naturen med en mindful praksis, der hjælper dig til at komme til stede, åbne sanserne og nærværet og giver dig mulighed for at spejle dig i den natur, du er en del af.

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.

Til hvert modul introduceres desuden et tema hentet fra mindfulness (MBSR). Det består af et oplæg, som efterfølges af refleksionsøvelser i naturen. Alle øvelser og temaer er hentet fra min bog: *Mindfulness i naturen, vejen til større livsglæde og mindre stress*, som du modtager som en del af kursuspakken.

Disse 5 kursusdage er for dig, der gerne vil udvide din mindfulness-praksis, få et større indblik i dit sind og dine automatreaktioner og finde andre og mere foretrukne veje at gå. Du vil kunne finde ind til mere ro, komme i bedre kontakt med dig selv og din kreativitet og få mindre stress i dit daglige liv.

Program:

Vi starter og slutter med udgangspunkt i Haveforeningen Frederikhøjs foreningshus i København SV. Efter en kort meditation, opsamling siden sidst og præsentation af dagens 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 og kreative øvelser.

Nogle dage med egnet vejr vil kurset slutte omkring et bål på Tippen.

Kursusdatoer:

12. maj, 26. maj, 30. maj, 6. juni og 16. juni 2019.

Alle torsdage fra 16:30 – 20:30 og alle søndage fra 13:00 – 17:00

Hver kursusdag indeholder:

- Guidede meditationer og naturmeditationer
- Sanseøvelse / kreativ refleksionsøvelse i naturen
- Gående meditation
- Guidede kroppsøvelser/mindful yoga/bevægelse med nærvær
- Undervisning i dagens tema. Alle temaer er desuden beskrevet i min bog.





Temaer:

12. maj: 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, og hvad vil det sige at forbinde sig til naturen?

26. maj: 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, følelserne og dine handlinger. Muligheden af at finde nye fortællinger om dig selv ved at forbinde dig med og spejle dig i naturen.

30. maj: Stress og stresshåndtering

Din energibalance og 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 af det, der både tærer og nærer?

6. juni: Det sultne sind

Sindets afhængighed af input, "the craving mind", og hvordan vi kan træne sindet til at komme mere i ro og i værens-tilstand, herunder meditationens effekt på sindet og hjernen.

16. juni: Compassion.

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

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

Prisen er kun 300 kr. pr gang. Du kan deltage i et enkelt, flere eller alle moduler.

Du er sikret en plads ved at indbetale kursusgebyret til konto: reg. nr. 3227 konto: 0340952 eller betale via mobile pay til 40 91 37 15.

Med i prisen får du:

- 17 guidede meditationer (Mp3 filer)
- Lån af et varmesolerende liggeunderlag. Kan købes for 100 kr.
- Te serveret i naturen
- Et eksemplar af bogen *Mindfulness i naturen*, ved køb af alle fem moduler. Ved køb af færre moduler, kan den købes til rabatpris 200 kr.

Underviser på alle moduler er Eva Zelander, [som du kan læse mere om her](#).

Du kan forhåndstilmelde dig et eller flere kurser, ved at skrive til eva@qvercus.dk eller ringe til 40 91 37 15. Din plads er først sikret, når kursusgebyret er betalt.





Eva Zelander - Psykoterapeut MPF