

Praktisk:

Tid: 8-10. juni 2019

Indtjekning lørdag fra kl. 10.00. Kurset starter kl. 11.00.

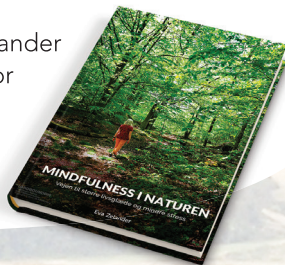
Kurset slutter kl. 16.00 mandag eftermiddag.

Kurset foregår på det skønne kursussted Duegården på Mors (www.duegaarden.dk)

Pris: 3.450 kr. pr. person i delt dobbeltværelse. Enkeltværelsestillæg 500 kr.

Ud over selve undervisningen er følgende inkluderet i prisen:

- Overnatning i et af Duegårdens dejlige værelser med udsigt til den omkringliggende natur.
- Fuld forplejning alle tre dage fra Duegårdens eget velrenommerede køkken.
- Materialer til de kreative øvelser.
- Et eksemplar af bogen Mindfulness i naturen af Eva Zelander
- 17 guidede meditationer tilsendt som mp3 filer forud for kursets start.



Underviser: Eva Zelander

Jeg arbejder ud fra tre faglige spor: Naturen, psyken og kreativiteten.

Jeg er uddannet landskabsarkitekt, kunsthåndværker, narrativ psykoterapeut og mindfulness-instruktør, og jeg har flere års arbejds erfaring indenfor alle felter. Min sammensatte viden er samlet i dette unikke kursus, der bygger på min indsigt i, hvordan naturen heler os både fysisk og psykisk, og hvordan vi kan opnå selvindsigt og finde indre ro både ved at meditere i naturen og ved at udtrykke os kreativt i og med naturen.

Jeg har undervist i mindfulness for rejsebureauet Tid til ro, siden de startede i 2012, og har været udvikler og underviser ved deres efteruddannelse for mindfulness-instruktører. Jeg har desuden undervist i Mindfulness-baseret naturterapi (MBNT) i eget regi i flere år. Jeg er kendt for at formidle stoffet, så det er ligetil og konkret med mange eksempler fra hverdagen, og for at skabe en god stemning, hvor der er plads til at grine og at glædes over vores forskellighed.



Eva Zelander

MINDFULNESS I NATUREN

Pinsen 8.-10. juni 2019 - Duegården på Mors



Kurset vil give dig:

- Nye måder at opholde dig i naturen på, der giver en fornemmelse af indre ro, tilknytning til naturen og mulighed for at spejle dig i den.
- Mulighed for at udtrykke dig kreativt med naturmaterialer og derved åbne op til selvindsigt og nye veje til at finde øget livsglæde.



Naturen på Mors er helt i særklasse og stranden ligger i gåafstand fra Duegården.

Omgivet af øens smukke natur og med Duegården som en rolig ramme, vi har helt for os selv, vil du på dette kursus kunne lære at bruge både mindfulness og naturen til selvomsorg og selvindsigt.

Dette er et kursus, der berører både krop og sind og ikke kun dit hoved. Det vi erfarer og lærer, når krop og følelser er aktive medspillere, er det, vi husker bagefter. Det kan skabe grobund for nye valg og vaner, der giver os mere af det, vi gerne vil have i vores liv.

På kurset veksles der mellem oplæg, individuelle sanse- og refleksionsøvelser, vandring (i stilhed) i naturen, kreative øvelser (der ikke kræver nogen forkundskaber), guidede naturmeditationer og mindful yoga. En stor del af det vil foregå i naturen på en måde, hvor naturen indgår som en del af øvelserne.



Der er et tema for hver dag:

- **Mindfulness og de 7 principper.** Hvad mindfulness er, hvordan man praktiserer det, hvad det gør godt for og filosofien bag samt noget om den forskning, der er lavet om effekten af mindfulness,
- **Naturen og dens indvirkning** på vores trivsel og på vores fysiske og mentale sundhed. Hvordan befrugter mindfulness og ophold i naturen hinanden, hvad vil det sige at forbinde sig til naturen?
- **Stress og stresshåndtering.** Din energibalance og dit indre mentale og fysiske økosystem. Opmærksomhed på, hvilke bekymringer eller værdier der er i spil, når vi sidder fast i 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.

Alle øvelserne og indholdet i mine oplæg kan du læse mere om i min bog *Mindfulness i naturen*.

Tilmelding og yderligere oplysninger:

Eva Zelander
eva@qvercus.dk
www.qvercus.dk
tlf. 4091 3715

