



Mindfulness i naturen

Pinsen 30. maj -1. juni 2020
Stuebjerggård ved Tisvilde Hegn

Omgivet af den smukke natur ved Tisvilde Hegn, i gåafstand til stranden og med Stuebjerggård 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.



Naturen ved Tisvilde Hegn er helt i særklasse og stranden ligger i gåafstand fra Stuebjerggård.

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.



Der er et tema for hver dag:

- **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?
- **Mønstre og vaner.** Har du øje for vaner eller måder, du "belønner" dig selv på, som du kunne tænke dig at ændre? Lær hvordan du med mindfulness kan påvirke din hjerne så det bliver muligt at ændre vaner på en mere effektiv måde end ved at ty til disciplin. Disciplin er nemlig en ressource der har det med at svinde ind, når vi bliver pressede.
- **Compassion og selvomsorg.** Lær hvordan du med enkle redskaber kan træne din evne til selvomsorg. Selvomsorg forbindes ofte med afslapning, hygge og wellness. Her vil fokus være på lære evnen til virkelig at møde de tanker, følelser og stemninger, der rører sig i dig, med åbenhed accept og kærlig venlighed (compassion).

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

Praktisk:

Tid: 30. maj-1. juni 2020

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

Kurset slutter kl. 16.00 mandag eftermiddag.

Kurset foregår på det skønne kursussted Stuebjerggård refugium, der ligger i det historiske Tisvildeleje i smukke omgivelser med egen indgang til Tisvilde Hegn og gåafstand til stranden: www.stuebjerggaard.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 Stuebjerggårds dejlige værelser med udsigt til den omkringliggende natur.
- Fuld forplejning alle tre dage fra Stuebjerggårds eget velrenommerede køkken.
- Materialer til de kreative øvelser.
- 17 guidede meditationer tilsendt som mp3-filer forud for kursets start.

Underviser: Eva Zelander

Jeg arbejder ud fra tre faglige spor: Mindfulness, natur og kreativitet.

Jeg er uddannet landskabsarkitekt, kunsthåndværker, narrativ psykoterapeut og mindfulness-instruktør, og jeg har flere års arbejds erfaring indenfor alle felter. Min sammensatte viden og erfaring er samlet i dette unikke mindfulnesskursus, 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.



Eva Zelander

Tilmeld dig ved at skrive til Eva Zelander, eva@qvercus.dk eller via kontaktformularen <https://qvercus.dk/kontakt/>

Du er også velkommen til at ringe og høre nærmere om kurset på 4091 3715.