



Mindfulness skapar klarhet

**GRATIS seminarium om mindfulness på Täby Rehab Center**

31 januari 2012 kl 17.30-19.00, öppet seminarium om mindfulness med prova-på-övningar.

Föranmälan till [info@rehab.se](mailto:info@rehab.se)**Kurs i Mindful Based Stress Reduction (MBSR)**

8 veckors MBSR-kurs på Täby Rehab Center. Kursen vänder sig till personer med fysiska eller psykosomatiska stressrelaterade besvär såsom spänningar, smärta, kraftiga humörsvängningar, koncentrations- och prioriteringssvårigheter, samarbetsproblem och sömnbesvär oavsett om besvären beror på sjukdom, livssituation eller arbetsförhållanden.

**MBSR-programmet är baserat på systematisk och intensiv träning i mindfulness.** Programmet, utvecklat på the Stress Reduction Clinic under mer än tre decennier, är designat för att lära deltagarna att integrera och använda mindfulness i sitt vardagsliv och att möta de utmaningar som finns och uppstår pga av sjukdom, andra fysiska och psykologiska tillstånd samt den allmänna stress vi möter i livet.

**Hemträning:** ca 50 minuter/dag, program och CD-skivor ingår i kurspriset

**Förväntat resultat:** Förvänta dig inget och du vinner mycket. Träningen hjälper kropp & själ att läka. Forskning visar att hjärnans förändras. Många som tränar mindfulness upplever en ökad klarhet när medvetenheten och närvaron i livet ökar. En ökat sund kontroll ger bättre förmåga att hantera stress och smärta. Många upplever också en lugnare sinnesstämning, bättre relationer och mer vilsam sömn.

**Plats:** Täby Rehab Center – Andrummet

**Kursdagar:** tisdagar 15.30-18.00, start 7 februari 2012.

**Längd:** 8 veckor (uppehåll för skollov) plus en heldags retreat lördagen den 24/3

**Information och förfrågan:** kursledare Anneli Ekström, tel: 070-206 14 58 mejl: [anneli@jagstyrka.se](mailto:anneli@jagstyrka.se)  
hemsida: [www.jagstyrka.se](http://www.jagstyrka.se)

**Anmälan:** Täby Rehab Center tar emot anmälan både till introduktionen och till kursen på [info@rehab.se](mailto:info@rehab.se)

**Kursledare:** Anneli Ekström, ICC-certifierad coach, aktiv mindfulnessutövare sedan 2005, utbildad inom mindfulness av PhD Jon Kabat Zin och EdD Saki Santorelli,

**Pris:** 5 500:- inkl moms för privatpersoner. Moms tillkommer för företag vid fakturering.

**MBSR** = Mindfulness-Based Stress Reduction, är ett program skapat på the Stress Reduction Clinic vid University of Massachusetts Medical Center, av Ph D. Jon Kabat Zinn.

**Ph D Jon Kabat-Zinn** är världskänd för sin forskning kring mindfulness och för sitt arbete med att införa mindfulness i den västerländska medicinen. På 70-talet grundade han The Stress Reduction Clinic vid University of Massachusetts Medical Center och har sedan dess, med stor framgång, lärt ut mindfulness till många tusen patienter med kronisk värk och stressrelaterade sjukdomar. Kliniken leds nu av EdD Saki Santorelli.