



Kursus i Mindful Self-Compassion i juni 2018 på Mallorca

5 dage i smukke rolige omgivelser med fokus på opmærksomhed, fordybelse og egenomsorg gennem tilegnelse af teknikker til stresshåndtering og bedre trivsel.

Formål og indhold: Med et kursus i Mindful Self-Compassion (MSC) vil du via teori og øvelser opleve at kunne møde dig selv med større opmærksomhed, empati og venlighed frem for selvkritik og følelsen af utilstrækkelighed, når du er udfordret af vanskelige problemstillinger og plagsomme tanker.

MSC intensiv med 5 dages undervisning svarer til indholdet i et 8 ugers MSC-kursus.

MSC er et forskningsbaseret program udviklet af de anerkendte forskere Kristin Neff og Christopher Germer. Forskning viser, at du med Mindful Self-Compassion bliver mere robust i mødet med modgang og svære følelser.

MSC- undervisningen vil ligge om formiddagen og sidst på eftermiddagen. Der vil være mulighed for yin yoga og restorativ yoga med yogalærer Lisbeth Beierholm inden morgenmaden for dem, der har lyst til det. Efter frokost vil der være tid til egen disposition, afslapning ved poolen og vandreture på caminoerne omkring Cas Bernats og Port Sollér. Nogle dage vil der også være mulighed for en aftenmeditation inden sengetid. For at fremme muligheden for ro og fordybelse vil der i løbet af opholdet være indlagt perioder med stilhed.

Sted: Cas Bernats, en olivengård fra 1300-tallet, beliggende i bjergene over Port Sóller med udsigt over Middelhavet. Vi har booket hele finca'en med plads til 17 deltagere. Der er overvejende dobbeltværelser, hvor nogle har eget badeværelse. Hvis du foretrækker at have bad på værelset, bo i et af enkeltværelserne eller have et ekstra stort dobbeltværelse med to adskilte senge, er det muligt ved et tillæg på 100 euro pr. person. Der er også en stor suite med bruse- og karbad, og den kan bookes ved et ekstra tillæg på 150 euro pr. person.

Kurstidspunkt: Fredag d. 8. juni til tirsdag d. 12. juni 2018.

Pris: 5900 kr. for kurset. Prisen for opholdet er 450 euro for 4 nætter i delt dobbeltværelse. I denne pris indgår fuld forplejning - tre daglige måltider, te, kaffe og frugt i løbet af dagen. Betaling for ophold samt evt. værelsestillæg betales kontant i euro på ankomstdagen på Cas Bernats. Prisen er ekskl. flyrejse til Palma Lufthavn (t/r), transfer fra lufthavnen og eventuelle forsikringer.

Undervisere: MSC: Aut. psykologer Jeanette Beierholm og Nina Werner. På www.roskildepsykologerne.dk findes yderligere oplysninger om underviserne og om Mindful Self-Compassion.

Yoga: Exam. yogalærer Lisbeth Beierholm - www.restoreandheal.dk

Tilmelding: På roskildepsykologerne.dk kan du tilmelde dig under kurser, og du vil herefter modtage en mail om, hvorvidt der er plads på kurset. Når vi har modtaget depositum på 5900 kr., er du sikret en plads.