



# Kursus i Mindful Self-Compassion på Mallorca – juni 2019

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

MSC-undervisningen vil ligge om formiddagen og sidst på eftermiddagen. Efter frokost vil der være tid til egen disposition, afslapning ved poolen og vandreture på caminoerne omkring Cas Bernats og Port de Sóller. 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 Bernat er en olivengård fra 1300-tallet beliggende i bjergene over Port de Sóller med udsigt over Middelhavet. Vi har booket hele fincaen 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 per person. Der er også en stor suite med bruse- og karbad, og den kan bookes ved et ekstra tillæg på 150 euro per person.

**Kurstidspunkt:** Mandag d. 3. juni til fredag d. 7. juni 2019.

**Pris:** 5900 kr. for kurset. Prisen for opholdet er 500 euro for fire 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 eventuelt værelsestillæg betales kontant i euro på ankomstdagen på Cas Bernats. Prisen er eksklusiv flyrejse til Palma Lufthavn (t/r), transfer fra lufthavnen og eventuelle forsikringer.

**Undervisere:** MSC: Autoriserede psykologer Jeanette Beierholm og Nina Werner. På [www.roskildepsykologerne.dk](http://www.roskildepsykologerne.dk) finder du yderligere oplysninger om underviserne og om Mindful Self-Compassion.

**Tilmelding:** På [roskildepsykologerne.dk](http://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.