

# Mindfulness

25 - 29 juni 2012

En kurs som ger dig möjlighet att komma till ro och att öva förmågan att vara närvarande i det som pågår i det innevarande ögonblicket, här och nu. Med hjälp av meditation, skön yoga och tysta promenader ges användbara redskap till att stilla sinnet och att utveckla ett förhållningssätt som kan påverka livet i en positiv riktning. Vi kommer också att ägna oss åt teori om Mindfulness och ge tid till egna reflexioner och samtal i grupp. Kursens innehåll bygger i stor utsträckning på metoder hämtade ur det stressreduceringsprogram som Ph.D Jon Kabat Zinn har utvecklat på Universitetssjukhuset i Massachusetts. Det kommer att finnas möjlighet att köpa en CD skiva med en del av de övningar vi använder under veckan så att man kan fortsätta praktisera hemma.

## Kursledare

Jag har undervisat och praktiserat Yoga och Meditation i över 20 år. Min Yogalärarutbildning har jag fått på Kripalu Center i USA. Men vid sidan av den har jag haft många lärare både i Indien, Japan och flera europeiska länder. Meditation har jag under åren framförallt tillägnat mig genom att vara med på olika Zen- och Vipassana retreatar. Jag är utbildad socionom med terapeutisk påbyggnad och har under större delen av mitt vuxna liv ägnat mig åt verksamhet som förmedlar en helhetssyn på människan. Under de senaste åren har jag fördjupat mig i Mindfulness. Genom att gå kurser med Jon Kabat Zinn och genom att följa en tvåårig utbildning i Mindfulness Yoga på Spirit Rock Center i Kalifornien har jag fått möjlighet att utveckla mig själv och min undervisning. Jag har undervisat Mindfulness i många personalgrupper i Karlstad kommun och även haft kurser i egen regi. Och jag har återkommande blivit inbjuden som föredragshållare om Mindfulness på Karlstad Universitet. Mindfulness ingår även i den undervisning jag har på Geijerskolan i kursen Uppbyggnad och Återhämtning för långtidssjukskrivna, en kurs jag varit med om att starta.

Du kan läsa mer om mig på min hemsida [www.mandala.se](http://www.mandala.se)

## Praktiska upplysningar:

Undervisningen är kostnadsfri men du betalar för kost och logi dvs. rum, frukost, kaffe, lunch, middag och kvällsfika. Se priser nedan. Du som inte bor på skolan betalar en serviceavgift, 2.500 kr, som inkluderar frukost, kaffe, lunch, middag och kvällsfika.

Om du inte får ett inbetalningskort från oss betalar du på plats med kort.

Vid avbokning senare än tre veckor före kursstart debiterar vi 20 % av avgiften.

För information om övriga sommarkurser/ordinarie kurser v.g. se [www.geijerskolan.se](http://www.geijerskolan.se)



## ANMÄLNINGSBLANKETT

### Mindfulness 25 - 29 juni 2012

OBS! Begränsat antal platser. Ju tidigare du söker desto större möjlighet har du att få en plats på kursen. Sista anmälningsdag 1 juni. Antagningsbesked skickas ut under juni. Skicka blanketten på adress: Geijerskolan, 684 93 Ransäter

Namn: ..... Personnr: .....

Gatuadress: .....

Postnummer: ..... Ort: .....

Tel: ..... E-post: .....

Datum .....

Namnteckning.....

### Boende, markera önskat alternativ

Enkelrum 3.600 kr

Dubbelrum 3.200 kr

Serviceavgift för den som inte bor på skolan 2.500 kr

### Önskemål om särskild kost (kryssa lämplig ruta)

Jag vill äta vegetariskt

Jag är allergisk mot: .....

### Övrigt

.....  
.....