

# OM MBSR

Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) er udviklet ved University of Massachusetts Medical School i USA.

Det er et videnskabeligt dokumenteret program, der gennem intensiv træning i mindfulness har vist sig at have en god effekt på at forebygge og mindske symptomer på stress, angst og depression, og ikke mindst på at forbedre helbred og livskvalitet.

**Fokus er ikke bare noget, der sker af sig selv**



## 8 UGERS MBSR KURSUS

MBSR er et struktureret 8-ugers gruppeprogram, baseret på yoga, meditation og psykoedukation.

Formålet med gruppeforløbet er at træne opmærksomhed, krop-bevidsthed, følelsesregulering og fleksibilitet i håndtering af tanke- og handlemønstre, som gør det muligt for at håndtere stress, angst og overbelastning effektivt i hverdagen.

Dette bliver trænet gennem siddende meditationer, kropsscanning og yogaøvelser. Desuden bliver der undervist i stressfysiologi, perception, stressreaktioner og kommunikation.

## FORSKNINGSBASERET STRESSBEHANDLING

Analyser publiceret i førende medicinske tidsskrifter viser, at MBSR hindrer, at stress bliver til sygdom og reducerer symptomer på stress, angst, depression og smerter. De gavnlige effekter underbygges af hjerneforskning. Hjernens struktur og funktion ændres efter MBSR i områder, som står for regulering af stress.

Forskning viser, at du ved regelmæssig praksis kan styrke din mentale sundhed og blandt andet opnå bedre koncentration, hukommelse, søvn, indlæringsevne og humør og mindske tinnitus, smerte og spændinger.



## MINDFULNESS GIR'

- Mere glæde i hverdagen
- Mere energi
- Bedre relationer
- Mindre stress
- Mere accept
- Bedre koncentration
- Træning i nærvær
- Bedre livskvalitet

*"Det her er ikke en opfordring til at sige 'pyt' eller til at tage det hele med et smil. Det er en opfordring til, at du lægger mærke til det liv, der er og til alle de forvrængede tanker, du har om det, der oftest kun gør alting værre".*

*Lone Overby Fjorback, Overlæge,  
Ph.d., leder af Dansk Center for  
Mindfulness*



## PRAKTISK INFO

Gruppen mødes en gang om ugen i 2½ time over 8 uger plus en hel dag. Daglig hjemmearbejde af 45 minutter til en times varighed.

Små hold i rolige omgivelser i Lyngby eller Gentofte.

Datoer for opstart ses på [www.center-for-fokus.dk/mbsr](http://www.center-for-fokus.dk/mbsr)

Gratis orienterings-samtale bookes på 50474100.

28 timers undervisning, guidede lydfiler og materialer og 2 individuelle rådgivningssamtaler.

Pris kr. 4.300 (+ moms f. virksomheder).

Ledige/studerende får særpris

center for  
**FÖKUS**

**Huset for Sundhed og Balance,  
Jægersborgvej 66A, 1. sal, Lyngby**

**Tel: 5047 4100**

**E: [lisa-center-for-fokus.dk](mailto:lisa-center-for-fokus.dk)  
[www.center-for-fokus.dk](http://www.center-for-fokus.dk)**

MBSR-programmet er underlagt internationale videnskabelige standarder for kvalificeret undervisning.

Undervisningen varetages af Lisa Klint, der er CFM godkendt MBSR underviser fra Dansk Center for Mindfulness og UMASS, USA.

Lisa kører bl.a. MBSR forløb for Region Hovedstadens Psykiatri, IBBIS forskningsprojekt, mindfulness hold hos Lehman & Partners og udbyder åbne hold i Center for Fokus.

Lisa er stress- og søvnvejleder og underviser borgere, der er sygemeldte med stress, udbændthed, angst og depression gennem Lehman & Partners. Lisa har haft flere end 2000 1:1 samtaler og underviser ca 500 kursister årligt. Lisa har været leder i 20 år og møder sine klienter med både hands on erfaring og solidt teoretisk fundament.