

# 3 dages sommerworkshop i mindfulness & medfølelse

4. - 6. august 2017

Center for **PSYKISK  
SUNDHEDSFREMME**



I Center for Psykisk Sundhedsfremme afholder vi vores årlige sommerworkshop, som er åben for alle. Her får du mulighed for at:

- Praktisere essentielle mindfulness-teknikker i forskellige sammenhænge
- Praktisere medfølelse i meditationer
- Arbejde med teknikker til at reducere oplevelser af overvældelse og udbrændthed
- Undersøge praktiske anvendelser af mindfulness i hverdagen
- Opnå indblik i og lave praktiske øvelser i Åben og Rolig-metoden

Vi har inviteret [Craig & Devon Hase](#), som er internationalt anerkendte for deres indgående erfaring i at praktisere og undervise i mindfulness, og som samarbejder med ledende mindfulness-forskere og praktikere. Craig og Devon vil forestå vores tre dages sommerworkshop. Vores centerleder, [Christian Gaden Jensen](#), holder oplæg om Åben og Rolig-metoden, som vi også prøver af i plenum.

**Pris inkl. moms. Priserne er inkl. fuld forplejning, dog eksklusiv frokost.**

Dag 1: Kr. 1.495.

Dag 2 & dag 3: Kr. 1.995. *Dag 2 & dag 3 hører sammen*

Alle dage: Kr. 2.995.

## Tilmelding

Tilmeld dig på: [mail@cfps.dk](mailto:mail@cfps.dk)

Du modtager øvrige praktiske oplysninger, når vi har registreret din tilmelding.

## Sted

Villa Wilder, Wildersgade 55, 1408 København K

## Vejledende program for sommerworkshop 2017

### Fredag d. 4. august

08.15-09.00: Ankomst, registrering og let morgenmad

09.00-09.10: Velkomst ved Christian Gaden Jensen

**Undervisere: Craig & Devon Hase:**

09.10-12.30: Mindfulness Workshop

12.30-14.00: Frokost på egen hånd

14.00-15.30: Mindfulness Workshop

15.30-16.00: Kaffe- og kagepause

**Underviser: Christian Gaden Jensen:**

16.00-17.30: Indblik i Åben og Rolig-metoden samt praktiske øvelser

17.30-19.00: Fælles spisning i Villa Wilder

**Undervisere: Craig & Devon Hase**

19.00-21.00: Foredrag: Integration af mindfulness & psykoterapi

### Lørdag d. 5. august

**Undervisere: Craig & Devon Hase**

08.15-09.00: Ankomst, registrering og let morgenmad

09.00-12.30: Mindfulness Workshop

12.30-14.00: Frokost på egen hånd

14.00-15.45: Mindfulness Workshop

15.45-16.15: Kaffe- og kagepause

16.15-17.00: Refleksioner og spørgsmål

### Søndag d. 6. august

**Undervisere: Craig & Devon Hase**

08.15-09.00: Ankomst og let morgenmad

09.00-12.30: Workshop i medfølelse

12.30-14.00: Frokost på egen hånd

14.00-15.15: Workshop i medfølelse

15.15-15.45: Kaffe- og kagepause

15.45-17.00: Refleksioner og afrunding

