
Mindfulness pro život

Datum konání dalšího kurzu bude v předstihu zveřejněno.

Kurz vychází z kognitivní terapie založené na všímavosti, tedy Mindfulness-Based Cognitive Therapy – MBCT.

Kurz je vedený zážitkovou formou. Zahrnuje skupinové diskuse a aktivity meditativního charakteru.

Kromě aktivit na společných setkáních je důležitá i samostatná práce mezi sezeními. S jejím obsahem vás seznámíme na jednotlivých setkáních.

Mindfulness, neboli všímavost, znamená věnovat pozornost naší zkušenosti v přítomném okamžiku. Se zvědavostí, soucitem a přijetím. V programu kombinujeme moderní psychologii a starodávnou moudrost meditace, která nám pomáhá žít život plněji a s větším smyslem pro perspektivu.



Další informace:

Jde o 8 setkání, vždy v pátek od 9:10 do 11:40, plus jedno sobotní setkání, tzv. silent day, pravděpodobně 9. 12. od 10 do 15 hodin.

Setkání, které připadá na svátek, 17. 11., bude nahrazeno 14. 11. od 18 do 20:30 hodin.

Je důležité zúčastnit se pokud možno všech sezení, protože kurz má svou strukturu a návaznost, s vynecháním jednoho setkání může mít kurz menší vnitřní návaznost.

Je vhodné zvážit svoji účast, pokud byste nyní zažívali, či v nedávné době prošli nějakým typem krizové události nebo psychických obtíží. Nejde o terapeutický kurz a při některých aktivitách se tyto události mohou připomínat.

Účastníkům kurzu budeme ještě před jeho začátkem rozesílat stručný dotazník, abychom vás lépe poznali.

Všechny informace uvedené v tomto dotazníku i během kurzu jsou důvěrné.

Těšíme se na společná setkávání,
Katarína Loneková a Hedvika Boukalová