

---

## ***Mindfulness baserad stress reduktion (MBSR)***

- *MBSR är ett 9 veckors program för att reducera stress och hantera livets utmaningar.*
- *MBSR vänder sig till dig som har lätt- till måttlig depression eller ångest, stressrelaterad problematik, långvarig smärta, en kronisk sjukdom, cancer eller anhörig till cancerpatient.*
- *MBSR innehåller 8 träffar på 3 timmar, en introduktion samt en heldag.*
- *MBSR innebär för dig som deltagare: ca 1 timmes arbete sex dagar i veckan med bl.a. 40 minuters mindfulness meditationer under behandlingen.*



---

## ÅSHILD HAAHEIM



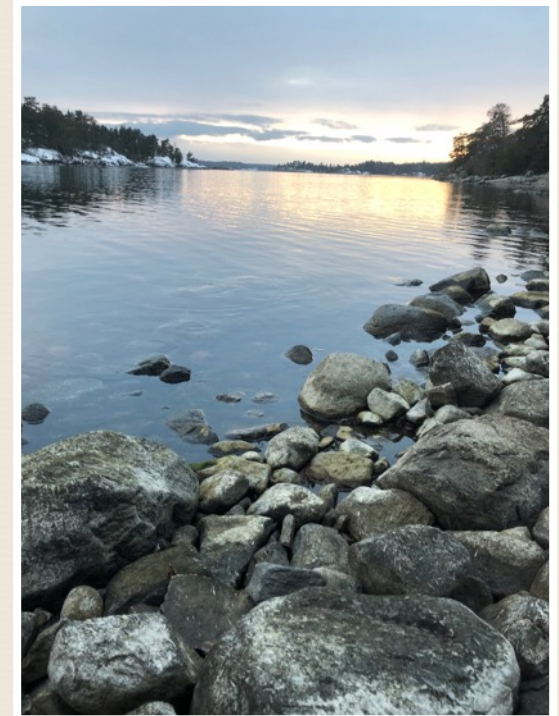
Åshild är leg psykolog och lärare i mindfulness. Utbildad i MBSR av Jon Kabat-Zinn och hans kolleger vid Center for Mindfulness (USA). Åshild är utbildad i Mindfulness Baserad Kognitiv Terapi (MBKT), Mindful Self-Compassion (MSC), Interpersonell Mindfulness Program (IMP) och i Acceptance and Commitment therapy (ACT). Åshild har arbetat med mindfulness sedan 07 i primärvården och hon är skaparen av behandlingen Mindfulness och hållbart liv .

CURATIO  
Mindfulness & psykologi  
Östersund- Stockholm  
0046-731 535373  
[www.curatiomindfulness.se](http://www.curatiomindfulness.se)

---

## MINDFULNESS BASERAD STRESS REDUKTION (MBSR)

---



MBSR är en psykologisk program som kan lära dig att hantera stress, smärta och svåra känslor som ångest, oro och sorg.





*"Endast den dagen gryr,  
som vi är tillräckligt vakna för att se"*  
Henry David Thoreau

**Mindfulness** är uppmärksamhet i nuet, med avsikt där vi inte dömer eller värdera det vi upplever.

Med mindfulness höjer vi lyhördheten för det som sker i oss själva och i vår omgivning. Invanda automatiska reaktionsmönster som leder till stress och ohälsa av olika slag tydliggörs. Du får verktyg till att göra mer balanserade och sunda val.

#### **Forskning har visat att MBSR ger:**

- minskad stress
- bättre koncentration
- förbättrat sömn
- ökad empati
- minskad ångest
- minskad depression
- ökad livskvalitet
- förbättrad immunförsvar
- verktyg att hantera smärtan

# MINDFULNESS

Mindfulness baserad stress reduktion (MBSR) är ett 8 veckors program för att reducera stress och som lär deltagarna att aktivt delta i sin egna hälsa och välmående. MBSR ger praktiska verktyg för att hantera livets fortlöpande och dagliga utmaningar, såväl psykologiska som fysiska.



**I MBSR** får du träna upp närvarokapaciteten genom en rad olika övningar:

- Mindfulness meditation
- Enkla yoga rörelser
- Dagliga övningar för att träna upp medveten närvaro
- Gruppsamtal
- Ljudfiler från nätet
- Skriftligt arbetsmaterial



#### **MBSR för vem?**

MBSR vänder sig till personer med lätt- till måttlig ångest eller depression, stressrelaterad problematik, sömnproblem, långvarig smärta, rehabilitering efter cancer behandling, kronisk sjukdom eller liknande.

MBSR pågår under 9 veckor med totalt 10 träffar fördelad på två träffar i veckan ojämnt veckor. Träffarna tar 3 timmar var + en heldagsträff. MBSR startar upp 1-2 gr pr termin.



**Deltagandet i MBSR programmet kräver** ett åtagande inför dig själv och till oss. Det är viktigt att delta vid alla kurstillfällen och att göra dagliga hemuppgifter om ca en timme per dag, 6 dagar i veckan. De dagliga hemuppgifterna är en viktig del av programmet, då det är där du lägger grunden för en positiv och varaktig livsstilsförändring.

När: 13.00-16.00 måndagar och torsdagar ojämnt veckor.

Datum: 10/9, 13/9, 24/9, 27/9, 8/10, 11/10, 22/10, 25/10, 5/11 och 8/11  
25/10 är en heldag 09.00-16.00.

Var: Litsvägen 31 a, Östersund