

- Tid** 21- 28 augusti 2009.
- Plats** Retreatcenter i Väster Bännbäck,
3 mil norr om Sala.
- Pris** 9 500 kr, företag.
7 500 kr, privatbetalande.
- Språk** Engelska.
Svenska mindfulnesslärare assisterar.
- Anmälan** Email: info@vbw.se
Ange ämne/rubrik: ” *Breathworks* ”
Bifoga: namn, adress, telefonnummer och
uppgift om det gäller företag eller privatperson.
- Sista anmälningdag** 15/6, anmälan är bindande.
Platsen kan överlåtas.
- Anmälningsavgift** 10 % av kursavgiften att betala
senast 15/6.
- Resterande avgift** Betalas senast 21/7 och inkluderar:
Logi, vegetarisk kost, handbok och
3 meditations CD-skivor.
- Kontaktpersoner**
- Viveca Brandberg, viveca.brandberg@hotmail.com
tel: 0739 - 93 11 83
- Marina Andersson, marina.anders@hotmail.com
- Leena Maria Johansson, LMSE.JOHANSSON@BREDBAND.NET

www.breathworks-mindfulness.uk.co



Mindfulnessbaserad smärt- och stresshantering i teori och praktik

21 - 28 augusti 2009

Kursen ges i retreatform i en fridfull och vacker natur nära Daläven. En miljö som skapar goda förutsättningar för att tillgodogöra sig innehållet:

Mindfulnessprinciper- och metoder

Tillämpning vid smärt- och stresshantering

Centrala meditationsformer i Breathworks

Medveten andning och pacing i vardagen

Medvetna rörelser

Retreaten ger deltagarna

Vidgad och fördjupad förståelse för att tillämpa mindfulnessmetoderna i sitt liv

Kunskap och erfarenhet för att förmedla principerna och utöva en del av teknikerna tillsammans med arbetskolligor och klienter

Kvalifikationer att utbilda sig till auktoriserad Breathworkstränare

Förkunskaper

För att kunna delta krävs en etablerad och kontinuerlig meditationspraktik sedan minst ett år. Det är en fördel att ha deltagit i en veckolång meditationsretreat.

Ledare

Vidyamala Burch är ursprungligen från Nya Zeeland. Vid sexton års ålder skadade hon ryggen. Senare i livet förvärrade en bilolycka tillståndet. Händelser som hade en markant inverkan på hennes livssituation. Sedan tjugo år har hon utövat mindfulness- och meditations tekniker bland annat för att hantera kronisk smärta. År 2001 började hon att lära ut metoden som hjälpt henne att uppnå en högre livskvalitet. 2008 gav hon ut boken "*Living well with Pain and Illness: the mindful way to free yourself from suffering*".



Sona Fricker har praktiserat och undervisat i mindfulness och meditation i England, Tyskland, Holland, Sverige, Nord Amerika, Australien och Nya Zeeland. Inspirerad av Vidyamala arbetar han sedan år 2003 som seniortränare med mindfulnessbaserade tekniker i Breathworks anda. Han har tidigare levt i Sverige under åtta år och är väl förtrogen med det svenska språket.

Vidyamala och Sona är erfarna meditations- och mindfulnesslärare och tillhör grundarna av Breathworks. Vår tids livsstil och levnadsvillkor är komplexa och kan leda till obalans och ohälsa. Tillsammans arbetar de för att föra ut *Breathworks smärt- och stresshanterings program* inom olika områden i samhället. Bland annat leder de workshops inom offentlig sjukvård; i och utanför England. År 2007 talade de vid Karolinska Institutet i Stockholm om forskningsresultat som påvisar metodens positiva effekter.

Forskningen visar bland annat ökad livskvalitet och acceptans av smärta. I motsats till tidigare rädsla för och motstånd mot smärta. En kvinna som levt med ryggsmärtor under sju år sade "*Jag har lärt mig att mycket av mina kroppsspänningar är omedvetna reaktioner på min smärta*".