
"Come healing of the body - come healing of the mind"

Mindfulnessakademien FAB, välkomnar dig som är intresserad, att delta i sensommarens 5 dagars tysta mindfulness retreat - on line och via Zoom; med start; e.m. 31/8 - till och med lunch 5/9.

Mindfulness är centralt i de retreat Mindfulnessakademien anordnar, men målet med en retreat är bredare och djupare än bara mindfulnesssträning. Själva kunskapstraditionen och den i vår tid så välbehövlige psykologin – den buddhistiska – försöks förmedlas på ett lättförståeligt och direkt användbart sätt.

I likhet med mindfulnesssträning i vardagen, ger insiktsmeditationer under ett retreat – färdigheter som hjälper oss människor, att svara an mer välgörande och vist, på stress, oro, förvirring, sorg och svåra och smärtsamma känslor. Färdigheter och kunskap ges även i hur vi som människor kan fördjupa och förlänga positiva upplevelser och känslor och hur vi kan använda livets vardag till mer av själslig och kroppslig vila/återhämtning.

Mindfulnessakademins retreatlärare, har alltid, en djup intention att retreatdeltagare bättre skall kunna leva sitt liv med mer av styrka, kraft, glädje, nöjdhet och självomsorg. Vi vill i retreatformatet, med kunskap och intensiv träning, hjälpa deltagaren till mer av läkning av kropp och själ.

Samtliga av Mindfulnessakademins retreat, är "traumasensitiva". Det innebär, att deltagare ges stöd, om det finns svåra upplevelser eller sjukdomstillstånd som begränsar, att ta sig an meditationer och övningar, på det sätt som är möjligt för den som deltar. Mindfulnessakademien FAB, har också som en genomgående intention, att i all undervisning, förmedla genusadekvat kunskap i förhållande till mindfulness och den buddhistiska kunskapstraditionen.

För att mindfulness skall kunna generera hoppfullhet, medvetenhet och bli till en stark förändringskraft i våra liv och för världen, behöver genusperspektiv tydliggöras. Mindfulness, den buddhistiska psykologin och den etik som finns inbäddad i den buddhistiska kunskapstraditionen, är det kanske mest levande "hoppet" som finns, för hur vi människor skall kunna förändra oss, för att få vår värld att överleva klimathot, våld, exploatering av människor och resurser, med mera
Träning av attityder som ingår i MBSR programmet har kompletterats med ytterligare attityder av stort värde för vår tid; "fierce compassion", "compassion in action" samt "modet att säga nej eller ja".

Rent praktiskt tränas dessa attityder och kvaliteter under ett retreat genom att deltagaren stöttas i att bli alltmer medveten om egna behov och gränser.

På grund av Covid, kommer Mindfulnessakademins årliga tysta mindfulnessretreat, åter att ske online och via plattformen Zoom.

Tidigare deltagare har lovordat detta sätt att delta i ett tyst retreat som gett en rik möjlighet att påtagligt integrera mindfulness och buddhistisk psykologi, i den egna vardagen och hemmiljön. Är du nyfiken, så tillskickas jag dig fullständig information om retreatet "Come healing of the body – come healing of the mind", i vilken du även kan läsa om tidigare retreatdeltagares uppgifter.

För dig som går någon utbildning i MBSR (Mindfulness Baserad Stress Reduktion), MBCT (Mindfulness Baserad Kognitiv Terapi) eller MSC (Mindfulness Baserad Själv Medkänsla), uppfyller detta retreat allt det du behöver som del av förkunskapskrav för olika utbildningssteg, i dessa utbildningssammanhang.

Men retreatet passar lika bra för dig som inte går någon sådan utbildning men har ett genuint intresse av att fördjupa din egen mindfulness praktik.

Du får under retreatet en möjlighet att med varsamhet "djupdyka" in i utforskandet av flera olika mindfulnessmeditationer, varvat med "mindfull yoga" som innehåller, medvetna och mjuka rörelser, inspirerade av hatha och yin yoga och som passar alla.

Ett självklart inslag var dag under retreatet är även ett utforskande genom föreläsningar för att du ska få en ökad förståelse av bärande element i den buddhistiska psykologin "Buddha Dharma".

Retreatarrangör: Mindfulnessakademin FAB

Mediationslärare/retreatlärare: Helena Bjuhr, MBSR Teacher Trainer och auktoriserad meditationslärare & Birgitta Johansson, docent i neuropsykologi och certifierad MBSR lärare.

Plats: I din lugna hemmiljö eller annan lugn och stillsam miljö och med hjälp av Zoom

Kostnad (i princip halverad då lokal ej behövs och kostnad för arrangerande av retreat på plats och lokal ej behövs): privat betalande; 4.500 (inkl. moms), företag och organisationer; 4500: - (plus moms)

För mer information kontakta: Helena Bjuhr mail: helena@mindfulnessakademin.se eller ring: 0733-189009. Du är välkommen att även sms: a samma nummer, ditt intresse, så ringer jag upp.

Sista anmälningsdag; 30 juni 2021

För mer information: Följ instruktioner kring hur du kan delta i gratis informationsmöte via zoom, **söndag 13 juni kl. 17-18:30**