

Tervetuloa kivunhallintakurssille mindfulnessin merkeissä!

MINDFULNESS tarkoittaa tietoista, hyväksyvää läsnäoloa tässä hetkessä.

8 viikkoa kestävä mindfulness-kurssi on laajasti tutkittu muoto harjoittaa tietoisuustaitoa. Jon Kabat-Zinn kehitti 70-luvulla Mindfulness based stress reduction-kurssin (MBSR) eli tietoisuustaitoon perustuvan stressin hallinta-kurssin.

Varsinkin kroonisesta kivusta tai pitkä-aikaisesta sairaudesta kärsivät ovat jo vuosikymmenien ajan hyötyneet MBSR kurssin mukaisesta tietoisuustaidon harjoittelusta varsinkin USA:ssa ja lisääntyvässä määrin myös Euroopassa.

Hyväksyvää tietoista läsnäoloa harjoittamalla keho-mieli- yhteys vahvistuu, stressinhallinta- ja rentoutumiskykyisi lisääntyy ja hyväksyt itsesi paremmin juuri sellaisena kuin olet.

Näin mindfulness -harjoitus auttaa sinua kohtaamaan kipusi uudella tavalla ja avaa sinulle uusia mahdollisuuksia hyvään elämän kroonisesta kivusta huolimatta. Opit, miten voit käyttää voimavarojasi tukemaan omaa ja muiden hyvinvointia.

8 viikon MBSR kurssi koostuu viikottaisista 2,5t kestävästä tapaamisista ja yhdestä niin sanotusta hiljaisuuden päivästä (6 t).

Kurssin ohjelmaan kuuluu monentyyppistä meditaatiota, tietoisia liikkeitä ja ryhmän vertaistukea. Et tarvitse minkäänlaista aikaisempaa kokemusta. Mindfulness mielenkyky vahvistuu harjoittamalla, joten saat kurssista enemmän irti, jos sitoudut tapaamisien lisäksi harjoittelemaan mieluiten joka päivä tai ainakin muutaman kerran viikossa.

Ohjaaja Inga Tikkinen:

Olen Saksasta kotoisin oleva yleislääketieteen erikoislääkäri ja mindfulness-ohjaaja. Minä toimin Eksotella Armilan terveysasemalla terveyskeskuslääkärinä. Sain mindfulness-koulutukseni Center for mindfulness, Finland:lla. Leena Pennanen on Suomen pioneeri alalla sekä Massachusetts Medical Schoolin sertifioitu ohjaaja ja yksi seitsemästä Brownin yliopiston Mindfulness Centerin yhteistyökumppanista maailmassa.

”Mindfulnessin tärkein viesti on seuraava: Kun kykenemme olemaan läsnä tässä hetkessä, olemme tietoisempia tämän hetken ainutlaatuisuudesta ja meille avoimina olevista mahdollisuuksista.” Jon Kabat-Zin

Ilmoittautuminen kipuhoitajalle p. 0447915904 klo 9-10