



Compassion-fokuseret træning

7 sessioner af 2 timer

- Træn dit sind til at blive mere medfølende og roligt
- Styrk din evne til at håndtere og reducere stress, angst, vrede, skam og tristhed
- Personlig udvikling i trygge rammer
- Max. 8 deltagere



Compassion-fokuseret træning

Med CFT (Compassion-fokuseret terapi) får du forståelse for, hvordan dit sind fungerer, og ikke mindst hvorfor det ind i mellem udfordrer os med svære følelser som vrede, angst og tristhed. At have den viden hjælper os i gang med at blive mere accepterende og forstående overfor både vores egne og andres følelsesmæssige reaktioner. I forlængelse af dette træner vi metoder til at udvikle et medfølende og omsorgsfuldt sind, som styrker fornemmelsen af tryghed og tilfredshed. Forskning peger på, at en medfølende relation til sig selv og andre danner grobund for fleksibilitet og kreativitet i både tanke og handling, og derudover forebygger og lindrer både psykiske og fysiske lidelser.

Dette kursus er særligt velegnet til dig, som er plaget af selvkritik og skamfølelse og lider af symptomer på stress eller angst. På kurset lægger vi vægt på at skabe en tryk og uformel ramme, hvor du kan udforske dine uhensigtsmæssige følelsesmæssige reaktioner og arbejde med at forandre dem på en nænsom, men effektiv måde.

Pris: 4600,- pr. person / 7 x 2 timers undervisning og træning i CFT



Tilmelding: på telefon: **42426202** eller e-mail: info@ostenfeldbaden.dk