



Kursledare:  
Johan Bergstad  
är leg psykolog,  
mindfulnessinstruktör  
och MBSR-lärare.



FÖRDJUPNINGSDAGAR FÖR INSTRUKTÖRER 2014

# Mindfulnesssträning

På önskemål från tidigare deltagare på våra instruktörsutbildningar i mindfulness erbjuder vi nu två fördjupningsdagar. Vi vill ge dig som har längre personlig erfarenhet av mindfulnesssträning en möjlighet att utvecklas inom området och kanske få en nytändning genom meditation och dialoger. Dessa kursdagar ger en

fördjupning av några av de färdigheter som ges under grundutbildningar. Uppföljningsdagarna är värdefull även för dig som ännu inte har en omfattande egen verksamhet. Här ges du möjlighet att dryfta frågor kring att vara instruktör. Dagarna är både strukturerade och öppna för deltagarnas egna frågeställningar.

- Ur kursinnehållet:
- Samling i mindfulness
  - Praktisk träning med egen påfyllning
  - Utbyte av erfarenheter
  - Dialoger om mindfulness i teori och praktik
  - Frågor och svar utifrån deltagarnas behov och önskemål
  - Loving kindness och compassion
  - Att skraddarsy en kurs
  - Kontinuerlig kontakt med nuet

- Målgrupp:
- Du som har gått instruktörskurs (även för annan kursarrangör) och vill få påfyllning och fördjupade kunskaper och färdigheter.
  - Du som gått grundkurs i mindfulness och har lång egen träning.

Vid de senaste fördjupningsdagarna fick kursledaren Johan Bergstad omdömet 6,5 av 7,0 med kommentarer som: "Bra insikter och intressanta diskussioner", "Kunnig på området, sann förebild, medmänniska, stor ödmjukhet", "Väl genomförd kurs som svarade upp till mina förväntningar", "Walk the talk", "Lugn, pedagogisk, kunnig".

Kontakta gärna kursledaren Johan Bergstad om du vill veta om kursen lämpar sig för dig, vill anmäla intresse eller har andra frågor: [johan@mindfulnessacademy.se](mailto:johan@mindfulnessacademy.se).  
Tel: 0225 - 230 35 eller 070 - 640 96 90. OBS! Anmälan senast 17 oktober 2014!

Tider:

Torsdag 6/11 kl 10.00–16.30, fredag 7/11 kl 09.00–15.00

Plats:

Västerorts Yoga & Rehab Center, Vinsta, Stockholm

Om kursledaren:

Johan Bergstad är leg psykolog, mindfulness-utbildare och en mycket uppskattad kursledare. Han har drygt 15 års erfarenhet av mindfulness och har gått utbildningar för bl a Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli, Melissa Blacker och Florence Meleo-Meyer, Center for Mindfulness; Camilla Sköld, Center for Mindfulness Sweden, och Andries J Kroese, Scandinavian Centre for Awareness Training. Han är utbildad i Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) för Antonia Sumbundu, och certifierad

tränare i "Corporate Based Mindfulness Training" (CBMT) av Rasmus Hougaard, The Potential Project. Johan Bergstad har grundat Mindfulness Academy Scandinavia och har gett ca 20 åttaveckorskurser och tio instruktörskurser. Han är författare till "Mindfulness steg för steg" och har gjort cd- skivorna och mobilapparna "Oas – ett mindfulnessprogram", "Dagliga droppar mindfulness" och "Mindfulness – Lugn och lycklig". För mer info, referenser m.m. se: [www.MindfulnessAcademy.se](http://www.MindfulnessAcademy.se).



MINDFULNESS ACADEMY  
SCANDINAVIA

Kurs:

Fördjupningsdagar för Mindfulnessinstruktörer 2014

Plats:

Västerorts Yoga &amp; Rehab Center, Vinsta, Stockholm

I KURSAVGIFTEN INGÅR: Kursintyg, lunch och annan servering under kursdagarna. Logi ingår ej. Alla priser är exklusive moms om inte annat anges.  
OBS! ANMÄLAN SENAST 17/10 2014.

Ja, tack! Jag anmäler mig till Fördjupningsdagar för Mindfulnessinstruktörer.

Pris: 4 400 kr + moms (företag); 3 200 kr + moms (egna företagare); 3 200:- inkl moms (privatpersoner).

## KUNDUPPGIFTER

Företag/organisation

Adress

Postnummer

Ort

Kontaktperson/beställare

E-post och telefon

## FAKTURERINGSADRESS (OM ANNAN ÄN OVANSTÅENDE)

Företag/organisation

Adress

Postnummer

Ort

Ev. kostnadsställe/inköpsnummer

Fakturareferens

## DELTAGARUPPGIFTER

Namn, deltagare 1 (Kontaktperson)

Namn, deltagare 2

Titel/yrke

Titel/yrke

E-post och telefon

E-post och telefon

Specialkost eller övrig information

Specialkost eller övrig information

## ENKLA SÄTT ATT ANMÄLA SIG:

[www.MindfulnessAcademy.se](http://www.MindfulnessAcademy.se)E-post: [info@mindfulnessacademy.se](mailto:info@mindfulnessacademy.se)

Tel: 0225 - 230 35 / 070 - 640 96 90

Post: Mindfulness Academy Scandinavia

Dormsjö 209, 776 98 Garpenberg

Mindfulness Academy Scandinavia  
skickar information om nya kurser via e-post.  
Kryssa i rutan om du vill ha denna service.

Allmän information: Anmälan är bindande, platsen kan dock överlåtas till annan person. Vid avbokning pga sjukdom uppvisas läkarintyg, och 50 % av avgiften återbetalas. Antalet platser på varje utbildning är begränsade. Deltagaren ansvarar själv för att de kunskaper som förmedlas tillämpas i enlighet med vederbörandes personliga ansvar och yrkesbehörighet. Arrangören förbehåller sig rätten att ställa in aviserad utbildning vid otillräckligt deltagarantal eller om omständigheter i övrigt så påkallar.