

# CENTER FOR BEVIDSTHED

Det bekræftes hermed, at

*Majbrit Juel Christensen*

har gennemført

MINDFULNESS PRACTITIONER II

TRIN 2


Indhold i undervisningen:

En dyb indføring i ikke-dømmende nærvær.

De otte overordnede principper for mindfulness, inspireret af Jon Kabat-Zinn. En bedre forståelse for, at krop, tanker, adfærd og følelser hører sammen og påvirker hinanden. Man lærer at håndtere tankemylder, modløshed, smerter m.m.

2/11-2021

Dato



Underskrifter Center for bevidsthed



CENTER FOR  
BEVIDSTHED