



Medfølelsens psykologi: Bevidst nærvær og medfølelse

Weekendkursus med Antonia Sumbundu den 25. – 27. oktober, 2013

Flere psykologiske undersøgelser peger på at udvikling af medfølelse spiller en vigtig rolle, når mindfulness meditation som bekendt har effekt på en lang række områder i forhold til såvel fysisk som psykisk velbefindende. Vi bliver ikke blot mere bevidste af at meditere, vi bliver også mere medfølelsende både i forhold til os selv og andre. Andre undersøgelser viser, at vores medfølelse kan mindskes eller bremses, hvis vi ubevidst oplever at det kan have for store omkostninger for os enten økonomisk eller i form af pinefulde følelser, så er medfølelse altså ikke konstant. Dermed rejser spørgsmålet sig; hvordan forstærker og vedligeholder vi bedst vores evne til medfølelse og hvad kan vi gøre, hvis vi oplever at vores medfølelse reduceres?

Denne workshop sætter fokus på forbindelsen mellem mindfulness meditation og medfølelse, dels ved at perspektivere den teoretiske baggrund for de metoder der indgår i de mest kendte mindfulness programmer ud fra medfølelsens psykologi, og dels ved at inspirere deltagerne til at inkludere træning i at åbne hjertet og kultivere venlighed, medfølelse, glæde og ligevægt i såvel formel meditationstræning som i dagligdagen.

Weekendkurset henvender sig til alle med interesse for meditation og mindfulness, som ønsker mere viden om den teoretiske baggrund for de metoder som anvendes samt konkrete og praktiske anvisninger på hvordan metoderne kan gavne en i hverdagen. Undervisningen er tilrettelagt som et retreat, hvor der indgår perioder med tavshed.

Undervisningen vil omfatte oplæg, meditationsøvelser og diskussion, samt mulighed for selvrefleksion og gå meditation i den smukke natur. Dele af weekenden vil foregå i tavshed efter nærmere anvisninger.



Underviser: Antonia Sumbundu er psykolog med privat praksis, hun er specialist i psykoterapi og supervision og har en MSt i Mindfulness-baseret kognitiv terapi fra Oxford Universitet. Antonia har i en lang årrække været interesseret i meditation og hun underviser både nationalt og internationalt, hvor hun leder retreats og træningsprogrammer for såvel professionelle og programmer, der er åbne for alle. Endvidere er hun en del af flere forskningsprojekter, der undersøger effekten af meditation både som behandling og som forebyggelse.

Weekend-retreatet indgår i en række af støttearrangementer for Rangjung Yeshe Gomde.

Dato og tid: Den 25.- 27. oktober, 2013. Vi begynder fredag d. 25. kl. 20.00 og slutter søndag den 4. kl.14.00. Alle bedes venligst deltage fra fredag aften med mindre andet er aftalt på forhånd.

Sted: Rangjung Yeshe Gomde, Smedehalden 3, Esby, 8420 Knebel, Danmark

Pris: Kr. 1700 kr. incl. mad og overnatning på ene- eller dobbeltværelse. Kr. 1400 for forplejning og overnatning på et værelse for 10 personer.

Tilmelding og information: www.karunaworkshops.dk eller as@karunaworkshops.dk