

Mindful Ways-

Kurser og uddannelser i Mindfulness

Kursusbevis

Hans Laustsen

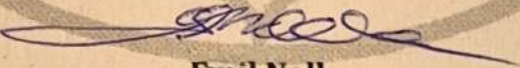
1-årig Mindfulness Instruktør Uddannelse

Mindfulness uddannelsen består af 112 undervisningstimer, fordelt på 5 undervisningsmoduler. Uddannelsen giver en indføring i MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) og MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy), således at deltageren selvstændigt kan afholde individuelle forløb og gruppeforløb i mindfulness.

Hans Laustsen har gennemført alle uddannelsens moduler.

Uddannelsen inkluderer 12 timers gruppesupervision på et mindfulness gruppeforløb.

Hans Laustsen har under uddannelsen selv afholdt et superviseret mindfulness gruppeforløb, fordelt på 8 ugentlige sessioner. I forbindelse med gruppeforløbet er der udfærdiget en mindfulness manual til deltagerne.



Emil Noll
Cand. Psych. Aut

www.helhedpsykologi.dk