



Kursplan för kurs i Mindfulness i Naturen med skogsbad.

Mål för kursen

- Skapa förutsättningar för deltagarna att lägga upp en egen "Sinnenas promenad" hemmavid
- Förbereda deltagarna för att självständigt genomföra egen mindfulnesssträning med ledning av Bengt Rundquists handledning på hemsidan "www.mindfulnatur.se"
- Ge deltagarna en fördjupad förståelse för sambandet mellan naturvistelse, mindfulness och hälsa och träna deltagarna i några vanliga mindfulness- och skogsbadsövningar
- Inspirera deltagarna till att vilja fortsätta med mindfulness i naturen som en livsstil.

Uppläggning

Utbildningen är upplagd som en studiecirkel med en träff i veckan med 4 undervisningstimmar under 7 veckor. Som "hemläxa" mellan träffarna ska deltagarna genomföra en mindfulnessövning varje dag och litteraturstudier enligt förslaget nedan på kurslitteratur samt ett projektarbete. Max 8 deltagare.

Innehåll

Träff 1, 2018-04-18 Tema: Introduktion: Mindfulness i Naturen-konceptet och mindfulnessövningen "Andrum".

Träff 2, 2018-04-25 Tema: Naturen som kraftkälla, att fokusera på andningen och mindfulnessövningen "Andningsankaret".

Träff 3, 2018-05-02 Tema: Lugn av naturen, att träna kroppen med långsamma rörelser och mindfulnessövningen "Mindful yoga".

Träff 4, 2018-05-09 Tema: Att delta i en Mindfulnessstur i Naturen, – känn din kropp och mindfulnessövningen "Kroppsskanning".

Träff 5, 2018-05-16 Tema: Att skapa en egen "Sinnenas stig", att hantera dina tankar och känslor och mindfulnessövningen "Sittande meditation".

Träff 6, 2018-05-23 Tema: Japanskt skogsbad med mindfulness. Att bara vara i naturen med öppna sinnen. "Att skogsbada – så här gör du".

Träff 7, 2018-05-30 Tema: Redovisning av det egna projektet, att befästa sin dagliga träning i mindfulness. Dessutom kursutvärdering och kursavslutning med diplomutdelning.

Kurslitteratur

Naturvårdsverket: Naturen som kraftkälla, 2006

Studiefrämjandet: Studiecirkeldokumentet "Lugn av naturen"

Bengt Rundquist: Kompendiet Mindfulnatur

Bengt Rundquist: Kompendiet Hur göra din egen sinnenas stig?

Artiklar om Shinrin-Yoku eller Skogsbad

Hemsidan www.mindfulnatur.se