

Förslag till studieplan för kurs i Mindfulness i Naturen.

Mål för kursen

- Skapa förutsättningar för deltagarna att lägga upp en egen "Sinnenas promenad" hemma
- 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 mindfulnessövningar
- Inspirera deltagarna till att vilja fortsätta med mindfulness i naturen även i framtiden.

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 12 deltagare.

Innehåll

Träff 1, Tema: Introduktion: Mindfulness i Naturen-konceptet och mindfulnessövningen "Andrum" samt vardagsövningen "Se mot himlen eller horisonten".

Träff 2, Tema: Naturen som kraftkälla, att fokusera på andningen och mindfulnessövningen "Andningsankaret" samt vardagsövningen "Känn på några olika föremål i naturen".

Träff 3, Tema: Lugn av naturen, att träna kroppen med långsamma rörelser och mindfulnessövningen "Mindful yoga" samt vardagsövningen "Smaka på ett föremål i naturen".

Träff 4, Tema: Att delta i en Mindfulnessstur i Naturen, – känn din kropp och mindfulnessövningen "Kroppsskanning" samt vardagsövningen "Lyssna på omgivningens ljud".

Träff 5, Tema: Att skapa en egen "Sinnenas stig", att hantera dina tankar och känslor och mindfulnessövningen "Sittande meditation" samt vardagsövningen "Lukta på ett föremål i naturen".

Träff 6, Tema: Att äta på ett mindfult sätt med hjälp av alla dina sinnen och mindfulnessövningen "Mindful Eating" samt vardagsövningen "Att gå mindfult och i nuet".

Träff 7, 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 (finns som PDF-fil),

Studiefrämjandet: Studiecirkeldokumentet "Lugn av naturen"

Bengt Rundquist: Kompendiet Mindfulnatur

Bengt Rundquist: Kompendiet Mindful Eating

Bengt Rundquist: Kompendiet Hur göra din egen sinnenas stig?

Hemsidan www.mindfulnatur.se