

Om Anne Kristine Karsholt

Jeg er født i 1960, blev uddannet sygeplejerske i 1985 og psykiatrisk sygeplejerske i 1987. Jeg har arbejdet 13 år indenfor det psykiatriske område. I 1994 blev jeg uddannet Organisk Psykoterapeut, og jeg har videreuddannet mig indenfor det krop-terapeutiske område, bl.a. chok-traume terapi. I en længere årrække har jeg været optaget af mindfulness, som efterhånden er blevet en fast integreret del af både mit private liv og mit arbejdsliv. Jeg er uddannet mindfulness-lærer på Skolen for Anvendt Meditation i 2013 og er i fortsat meditationstræning samme sted. Jeg har haft privat praksis siden 2001.



Anne Kristine Karsholt

Telefon 20 40 32 21
Akk-psykoterapi@mail.dk
www.akk-psykoterapi.dk

Privat praksis på Møn
Strædet 9, Mandemarle,
4791 Borre

og i København
Vesterbrogade 62, 3,
1620 København V.

MIND FUL NESS

Selvudvikling
Mindfulness-baseret psykoterapi
Mindfulness-meditation

*At møde dig selv og verden
med kærlig venlighed*



Oplever du også dage, der bare flyver af sted, og hvor du om aftenen kan tænke: ”Hvor blev den dag af?” ”Hvad har jeg lavet?”

Kender du også til at spekulere og gruble over ting i livet og forsøge at ’få styr’ på det, så det svære eller besværlige forsvinder? Uden at det lykkes? Men snarere bliver ved med at vende tilbage!

Længes du efter mere ro - nærvær og opmærksomhed i dit liv?

Så er **mindfulness** måske noget for dig.

Mindfulness kan på dansk oversættes til bevidst nærvær og handler om at være nærværende og til stede på en åben og accepterende måde, uanset hvad livet byder på.

Med mindfulness træner vi evnen til at være i nuet, frem for i fortiden eller fremtiden, hvor vi mentalt ofte befinder os – opslugt af bekymring eller planlægning.

Med mindfulness øges vores bevidsthed om, hvem vi er og vores reaktioner på det, som sker i os og omkring os.

Med mindfulness opøves vores evne til at leve med livets foranderlighed og håndtere livets skiftende omstændigheder.

Mindfulness-træning har vist sig at give mere ro og balance samt en mere venlig og accepterende indstilling overfor os selv og andre. Nyere forskning viser, at mindfulness har en positiv effekt på smerter, angst, depression, stress og spiseforstyrrelser – og bliver brugt som en del af behandlingen flere og flere steder.

Mindfulness er for alle og kræver ingen forudsætninger.

Jeg tilbyder grundforløb i mindfulness (8 ugers program), og mindfulness meditationsgrupper for let øvede. Disse grupper er ikke terapi.

Herudover er selvudviklingsgrupper en mulighed – samt mindfulness baseret psykoterapi. Alle tilbud er fleksible og kan tilpasses individuelt.

Mindfulness - grundforløb

Et 8-ugers kursus – inspireret af Jon Kabat-Zinns 8-ugers program, MBSR, mindfulness baseret stress reduktion – har vist sig at være en god ramme for mindfulness-træningen.

Formålet med kurset er at træne det bevidste nærvær. På kurset opøves en bevidst, åben og accepterende accept af det, som er og fylder i bevidstheden sammen med en opmærksomhed på kroppen og åndedrættet. Dette gøres ved hjælp af kropsscanning, yoga og siddende meditationer. Kurset vil herudover være en vekselvirkning mellem undervisning, øvelser og udveksling af deltagernes erfaringer med mindfulness-træningen i hverdagen.

8-ugers programmet er for alle, der ønsker mere bevidsthed samt nærvær og opmærksomhed i deres liv. Det er ligeledes for dig, der lider af angst, depression, stress, kroniske smerter eller spiseforstyrrelse – og det er for dig, der ønsker en daglig meditationspraksis.

Et kursus forløber over 8 aftener eller formiddage med 3 timer pr gang samt en lørdag eller søndag. Et individuelt forløb er ligeledes muligt. Der er kurser på Møn og i København.

Mindfulness meditation

For de, som har lyst til at fordybe og udforske det bevidste nærvær i en daglig/kontinuerlig meditationspraksis, er der mulighed for efter 8-ugers kurset eller lignende træning at fortsætte i en mindfulness meditationsgruppe. Her vil være fokus på indre øvelser, længerevarende meditation, empatitræning og fordybelse. Der vil være kropsarbejde i form af yoga, bioenergetiske øvelser og gående meditation.

Mindfulness baseret psykoterapi

Mindfulness kan være et vigtigt redskab i psykoterapien. Når mindfulness integreres i psykoterapien, er det bevidste nærvær til stede og betyder, at alle tanker, følelser og kropsfornemmelser omsluttet i en atmosfære af kærlig venlighed i det nu, som er mellem klient og terapeut. Der arbejdes på at skabe en trykthed i kroppen, som gør det muligt at mærke følelserne, og med den beroligende effekt af åndedrættet blive i stand til at rumme/være med og på sigt slippe følelserne. Ved at kontakte de indre ressourcer arbejdes på at balancere det, som er i ubalance.

Selvudviklings-grupper

I disse grupper integreres psykoterapi og mindfulness – og det svære og sårbare omsluttet i en atmosfære af medfølelse. Der trænes en bevidsthed om, hvordan krop og sind hænger sammen, og ved hjælp af åndedrætsøvelser, hjerteøvelser samt arbejde med drømme og skyggesider arbejdes på en øget gennemstrømning, helhed og integration i den enkelte.