

OM MBSR

MINDFULNESSBASERAD STRESSREDUKTION

Jon Kabat-Zinn är läkare och forskare vid University of Massachusetts Medical Center i Worcester utanför Boston i USA. Han har utvecklat den meditationsträning som idag kallas för Mindfulness, Medveten Närvaro. En Metod som har testats i vetenskapliga studier tillsammans med kognitiv beteendeterapi. Mindfulness har visat sig fungera framgångsrikt i behandling av kronisk smärta, samt till att förebygga depression. Även studier vid Karolinska institutet i Stockholm, pekar på metodens goda effekter vid stressrelaterade tillstånd.

Medveten Närvaro är numera grunden i alla de sammanhang jag skapar, vilka har till syfte att stödja deltagarna till medvetenhet om identitet, mönster och försvar. En process som öppnar för en djupare längtan efter det Gudomliga inom oss. Nya insikter inträder om att vi duger precis som vi Är ... här och nu. Och att **Allt är Ett!**

Kärleken och Tilliten **flödar in i Livsprocessen.**

Margaretha

