



Center for Mindfulness
Finland

Mindfulness: Hyväksyvä tietoinen läsnäolo – ota arki hallintaasi

Lehdistötiedote Vire - Tampereen Terveysmessut
la-su 20.-21.01.2018

Center for Mindfulness (CFM), Finland Oy on Suomessa Mindfulness-koulutuksen uranuurtaja. Olemme kouluttaneet tuloksellisesti Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)-menetelmään jo yli 15 vuotta. Yrityksemme on myös yksi arvostetun **Massachusettsin yliopistoklinikan Center for Mindfulnessin Common Good™ -yhteisön perustajajäsenistä**. Tämä on koulutustemme **laadun ja arvostuksen tae**. Olemme osana yhtenäistä globaalia kouluttajien hanketta ja sitoudumme terveyden ja hyvinvoinnin lisäämiseen ympäri maailmaa MBSR -menetelmää hyödyntäen.

Leena Pennanen on Center for Mindfulness (CFM), Finland Oy:n perustaja ja ensimmäinen Massachusettsin yliopiston sertifioima MBSR -opettaja Suomessa. Helsingin yrittäjät antoi Leenalle Vuoden 2017 yksinyrittäjä -tunnustuksen kunnianosoituksena Mindfulness-MBSR -menetelmän tunnetuksi tuomisesta Suomessa sekä monista menestyksekkäistä vuosista yrittäjänä.

Mindfulness-MBSR -menetelmän on kehittänyt Massachusettsin yliopiston professori Jon Kabat-Zinn. Sen peruspilareita ovat yksinkertaiset ja helposti opittavat mietiskely- ja joogaharjoitukset, jotka sopivat jokaiselle. Mindfulness eli mielen kyky käyttää kaikkia voimavarojemme niin, että elämme täysipainoista elämää riippumatta mitä se sisältää. Tätä kykyä kehitetään ja harjoitetaan MBSR -menetelmällä.

MBSR -menetelmää on tutkittu tieteellisesti, ja sen on todettu mm. lisäävän stressinhallinta- ja rentoutumiskykyä. Lisäksi itsetunto ja itsensä hyväksyminen kasvavat harjoittamisen myötä, ja elämänilo ja tyytyväisyys lisääntyvät. Myös kyky olla läsnä ja keskittyä nykyhetkeen kehittyvät. Monet Mindfulness-kursseillemmme osallistuneet ovat todenneet harjoittamisen lieventävän tai jopa poistavan myös fyysisiä oireita. Mindfulness-menetelmää onkin käytetty myös hoitotyön tukena terveydenhuollossa. Hyväksyvä tietoinen läsnäolo - kuten Leena on Mindfulness-sanan Suomeen juurruttanut - voi tarjota helpotusta sairauden tai kiputilan kanssa elämisessä. Monet ovat myös kokeneet toiminnallisten vatsavaivojen oireiden helpottuneen. Lisäksi menetelmä on auttanut lukuisia ihmisiä erilaisissa paniikki-, pelko- ja ahdistustiloissa sekä erilaisissa psyykkisissä oireissa.

Yksinkertaisilla harjoitteilla on mahdollista vaikuttaa elämän laatuun; hermoston ja aivoihin sekä välittömästi että pysyvästi. Järjestämme tieteelliseen tutkimukseen pohjautuvia **8-viikon MBSR -kursseja**. Kyseisellä kurssilla on mahdollista kehittää omaa itseään ja läsnäoloa omaan tahtiin. Se on saanut paljon positiivista palautetta, ja myönteiset vaikutukset osallistujien arjessa ovat olleet pysyviä. Mindfulnessin välittömät vaikutukset ovat havaittavissa myös kahden päivän **Mindfulness-viikonloppukurssilla CFM**, jossa kiteytetään MBSR -menetelmän ydin. Osallistujamme ovat saaneet apua stressitilanteiden hallintaan, ja kurssimme ovatkin olleet erittäin suosittuja.

Tervetuloa Center for Mindfulness (CFM), Finland Oy:n kokemukselliselle luennolle ja harjoitustunnille lauantaina 20.01.2018:

12.30-13.35

Mindfulness - apu arjen stressiin ja kiireeseen - Leenan inspiroiva kokemuksellinen luento antaa sinulle käsityksen Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) -menetelmän vaikutuksista. Hän kertoo erityisesti siitä, mitä tieteellinen tutkimus sanoo harjoittamisesta ja miksi yksinkertaiset harjoitukset vaikuttavat sinun elämääsi niin voimallisesti. Pääset kokemaan tämän itse luennolla. Puheenvuoro on yksi messujen kiinnostavimmista, joten tule mukaan oppimaan, miten helposti opittavilla harjoituksilla arkesi muuttuu! Tämä on kaikille mahdollista. Luento pidetään Maa-lavalla.

15.30-16.30

Mindfulness- MBSR -stressinhallintaa - Koe MBSR -menetelmän helpot harjoitukset. Saat ymmärtämystä siitä, mitä harjoittamisessa tapahtuu ja miksi "tylsältäkin" tuntuva harjoitus muuttaa positiivisesti aivoja ja mieltä. Harjoitustunti sopii kaikille.

Koulutamme Mindfulness-ohjaajia CFM®. Annamme mielellämme lisätietoa Mindfulness-tarjonnastamme.