

SAJÁTÉLMÉNYŰ MINDFULNESS

(TUDATOS JELENLÉT) ALAPÚ CSOPORT



- **Dátum:** 2019. szeptember 25. – november 20. szerda esténként, 16.30–18.30
- **Helyszín:** Magyar Pszichiátriai Társaság, 1021 Budapest, Hűvösvölgyi út 75a
- **Vezeti:**
Dr. Purebl György PhD pszichiáter és pszichoterápiás szakorvos,
Dr. Nyitray Kornélia, orvos, mindfulness oktató



- Az Oxford Mindfulness Center MBCT tanfolyamán alapuló 8 hetes sajátélményű csoport. A résztvevők megkapják a tanfolyam magyar nyelvre adaptált munkafüzetét és meditációs hanganyagát.
- **A kognitív terápiás elemekkel ötvözött saját élményű mindfulness tapasztalattal növelhető a reziliencia, elősegíthető a személyes (és segítő szakemberek számára a terápiás) fejlődés.**
- A tanultak elmélyülése és hosszú távú sikere nagyban segíthető a napi rendszerességgel végzett önálló gyakorlással és az összes (mind a 8) alkalmon való részvétellel.
- A tanfolyam **42 CME ponttal** akkreditált, 21 órás képzés. OFTEX kódszáma: **SE-TK/2019.II/00123**
- Csoportlétszám: minimum 10 fő, maximum 20 fő
- Résztvételi díj: 50.000 Ft
- Jelentkezési határidő: 2019. szeptember 4.
- Jelentkezés: Dr. Nyitray Kornélia · mindfulness@gmail.com · 06 30 227 2696