



Hordaland legeförening

DEN NORSKE LEGEFÖRENING

## **Rosendalskurset – Klinisk emnekurs i Mindfulness med fokus på spiseforstyrrelser i Rosendal 31.08 – 02.09.2022**

med Michael de Vibe og Irene Kingswick

**Utstyr:** ta med liggeunderlag og /eller Yogamatte og behagelige klær)

**Før kursstart:** Valgfri fjelltur; Oppmøte ved Kvinnherad kirke - Kl. 13.00

### **Onsdag 31.08.22 - Sted: Riddersalen, Baroniet Rosendal**

Kl. 19.00-20.10

Hva er oppmerksomt nærvær, hvilken betydning har det, og hvordan kan det trenes? Michael de Vibe

Kl. 20.10-21.00

Konsert med tema sjølomsorg

### **Torsdag 01.09.22 – Sted: Riddersalen, Baroniet Rosendal**

Kl. 09.00-10.30

Stress: hvordan påvirker det oss? Michael de Vibe

Kl. 10.30-10.45

Pause

Kl. 10.45- 12.00

Stressmestring og ppt foredrag om ON. Michael de Vibe

Kl. 12.00-13.00

Lunsj

Kl. 13.00- 14.00

Spasertur til Guddal. Stille vandring sammen, vi åpner sansene våre for å ta inn naturen, Når vi kommer frem, reflekterer vi sammen to og to om egne erfaringer.  
(anbefaler klær etter været, vi ordner transport for de som trenger dette)

Kl. 14.00- 17.00

Galleri Guddal (pause med kaffe og kaker)

Kl. 14.00-14.45

Vandring i kunstgalleriet i stillhet. Introduksjon til kunstopp-gaven ved (opp-gaven deles ut før vandring) Michael de Vice og Irene Kingswick

Kl. 14.45-15.15

Deling to og to: en lytter en forteller, 5 min hver, så 10 min felles refleksjon

Kl. 15.15-15.45

Kaffe og frukt/kake

Kl. 15.45-17.30

Deling i plenum. Introduksjon ved Michael de Vibe og Irene Kingswick

Kl. 19.00

Aperitiff, festmiddag med kåseri om stressmestring, av Arne Torget.

Sted: Fjordhotellet

### **Fredag 02.09.22 – Sted: Riddersalen, Baroniet Rosendal**

kl. 09.00- 09.45

Mindful Self-Compassion og spiseforstyrrelser, øvelser ved Irene

Kl. 09.45-10.30

Hvordan kan Mindful Self-compassion fremme helse? Og hva er evidensen for effekten av å trene Mindful Self-compassion i møte med spiseforstyrrelser

Irene Kingswick

Kl. 10.30

Pause

Kl. 10.45-12.30

Mindful Self-compassion øvelser og refleksjon ved Irene Kingswick

Kl. 12.30

Avslutning - Lunsj med evaluering (Baroniet)