



2019 #STRESSFRI

Januar	Februar	Marts	April	Maj	Juni
Ti 1 Nytårsdag	Fr 1	Fr 1	Ma 1 14	On 1 5 dages stilhedsretreat	Lø 1
On 2	Lø 2	Lø 2	Ti 2	To 2 Gå til mindfulness	Sø 2
To 3	Sø 3	Sø 3	On 3	Fr 3	Ma 3 ● 23
Fr 4	Ma 4 ● 6	Ma 4 8 u. MBSR-kursus start, Aarhus 8 u. MBKT-kursus start, Aarhus	To 4 Gå til mindfulness, Aarhus + MBSR uddannelse modul 3	Lø 4	Ti 4
Lø 5	Ti 5	Ti 5	Fr 5 ●	Sø 5 ●	On 5
Sø 6 ●	On 6	On 6 ●	Lø 6	Ma 6 19	To 6 Gå til mindfulness
Ma 7 2	To 7 Gå til mindfulness, Aarhus	To 7 Gå til mindfulness	Sø 7	Ti 7	Fr 7
Ti 8	Fr 8	Fr 8	Ma 8 15	On 8	Lø 8
On 9 Kbh. Gå til mindfulness + CCT	Lø 9	Lø 9	Ti 9	To 9 Gå til mindfulness	Sø 9 Pinsedag
To 10 Gå til mindfulness, Aarhus	Sø 10	Sø 10	On 10	Fr 10	Ma 10 ● 2. pinsedag 24
Fr 11	Ma 11 7	Ma 11 11	To 11 Gå til mindfulness	Lø 11	Ti 11
Lø 12	Ti 12 ●	Ti 12	Fr 12 ●	Sø 12 ●	On 12
Sø 13	On 13	On 13	Lø 13	Ma 13 20	To 13 Gå til mindfulness
Ma 14 ● 3	To 14	To 14 Gå til mindfulness, Aarhus + Seminar dage - Basal psykiatri	Sø 14 Palmesøndag	Ti 14	Fr 14
Ti 15 8 u. MBSR-kursus start, Aarhus	Fr 15	Fr 15 og bivirkninger til meditation	Ma 15 16	On 15	Lø 15
On 16 8 u. MBSR-kursus start, Aarhus	Lø 16	Lø 16	Ti 16	To 16 Gå til mindfulness 7-day Silent Retreat	Sø 16
To 17 Gå til mindfulness, Aarhus	Sø 17	Sø 17	On 17	Fr 17 Bededag	Ma 17 ○ 25
Fr 18	Ma 18 8	Ma 18 12	To 18 Skærtorsdag	Lø 18 ○	Ti 18
Lø 19	Ti 19 MBSR til veteraner start	Ti 19	Fr 19 ○ Langfredag	Sø 19	On 19
Sø 20	On 20 8 u. MBSR-kursus start, Kbh	On 20	Lø 20	Ma 20 21	To 20 Gå til mindfulness
Ma 21 ○ 4	To 21 Gå til mindfulness + Mindfulness Tools	To 21 ○ Gå til mindfulness	Sø 21 Påskedag	Ti 21	Fr 21
Ti 22	Fr 22	Fr 22	Ma 22 2. påskedag 17	On 22	Lø 22
On 23	Lø 23	Lø 23	Ti 23	To 23 Gå til mindfulness	Sø 23
To 24 Gå til mindfulness, Aarhus	Sø 24	Sø 24	On 24	Fr 24	Ma 24 26
Fr 25	Ma 25 9	Ma 25 13	To 25 Gå til mindfulness Seminar dage -	Lø 25	Ti 25 ●
Lø 26	Ti 26 ●	Ti 26	Fr 26 Buddhistisk Psykologi	Sø 26 ●	On 26
Sø 27 ●	On 27 Kursus i MBKT - O-møde	On 27	Lø 27 ●	Ma 27 22	To 27 Gå til mindfulness
Ma 28 5	To 28 Gå til mindfulness	To 28 ● Gå til mindfulness	Sø 28	Ti 28	Fr 28
Ti 29		Fr 29	Ma 29 18	On 29	Lø 29
On 30		Lø 30	Ti 30 5 dages stilhedsretreat	To 30 Kr. himmelfartsdag	Sø 30
To 31 Gå til mindfulness, Aarhus		Sø 31		Fr 31	
22 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage	20 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage	21 arbejdsdage ekskl. 5 lørdage	19 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage	21 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage	19 arbejdsdage ekskl. 5 lørdage

Juli	August	September	Oktober	November	December
Ma 1 27	To 1 ●	Sø 1	Ti 1	Fr 1	Sø 1
Ti 2 ●	Fr 2	Ma 2 36	On 2	Lø 2	Ma 2 49
On 3	Lø 3	Ti 3	To 3	Sø 3	Ti 3
To 4	Sø 4	On 4	Fr 4	Ma 4 ● 45	On 4 ●
Fr 5	Ma 5 32	To 5	Lø 5 ●	Ti 5 5-day Silent retreat with Saki Santorelli	To 5
Lø 6	Ti 6	Fr 6 ●	Sø 6	On 6	Fr 6
Sø 7	On 7 ●	Lø 7 .b retreat	Ma 7 41	To 7	Lø 7
Ma 8 28	To 8	Sø 8	Ti 8	Fr 8	Sø 8
Ti 9 ●	Fr 9	Ma 9 37	On 9	Lø 9	Ma 9 50
On 10	Lø 10	Ti 10	To 10	Sø 10	Ti 10
To 11	Sø 11	On 11	Fr 11	Ma 11 46	On 11
Fr 12	Ma 12 MBKT uddannelse start - slut 2021	To 12 Seminar dage - Etik	Lø 12	Ti 12 ○	To 12 ○
Lø 13	Ti 13	Fr 13	Sø 13 ○	On 13	Fr 13
Sø 14	On 14	Lø 14 ○	Ma 14 42	To 14	Lø 14
Ma 15 29	To 15 ○	Sø 15	Ti 15	Fr 15	Sø 15
Ti 16 ○	Fr 16	Ma 16 38	On 16	Lø 16	Ma 16 51
On 17	Lø 17	Ti 17	To 17	Sø 17	Ti 17
To 18	Sø 18	On 18	Fr 18	Ma 18 47	On 18
Fr 19	Ma 19 34	To 19	Lø 19	Ti 19 ●	To 19 ●
Lø 20	Ti 20	Fr 20	Sø 20	On 20	Fr 20
Sø 21	On 21	Lø 21	Ma 21 ● 43	To 21 MBSR uddannelse modul 1 Mindfulness Tools	Lø 21
Ma 22 30	To 22	Sø 22 ●	Ti 22	Fr 22	Sø 22
Ti 23	Fr 23 ●	Ma 23 39	On 23	Lø 23	Ma 23 52
On 24	Lø 24	Ti 24	To 24	Sø 24	Ti 24
To 25 ●	Sø 25	On 25	Fr 25	Ma 25 48	On 25 Juledag
Fr 26	Ma 26 MBSR uddannelse modul 2	To 26	Lø 26	Ti 26 ●	To 26 ● 2. juledag
Lø 27	Ti 27	Fr 27	Sø 27	On 27	Fr 27
Sø 28	On 28	Lø 28 ●	Ma 28 ● 44	To 28	Lø 28
Ma 29 31	To 29	Sø 29	Ti 29	Fr 29	Sø 29
Ti 30	Fr 30 ●	Ma 30 40	On 30	Lø 30	Ma 30 1
On 31	Lø 31		To 31		Ti 31
23 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage	22 arbejdsdage ekskl. 5 lørdage	21 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage	23 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage	21 arbejdsdage ekskl. 5 lørdage	20 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage