

# MBSR uddannelsen

## FORUDSÆTNINGER

8 ugers MBSR gruppe forløb/online forløb  
+ Mindfulness tools + 1. Retreat

### MODUL 1

4 ½ dage  
Februar + November

### MODUL 2

4 ½ dage  
August

### MODUL 3

9 dage  
April

Kvalificeret MBSR-lærer

### SUPERVISION

Gruppe 10 gange  
Individuel 10 gange

## 2. RETREAT

## 3. + 4. RETREATS

MARTS

MAJ

SEMINAR  
DAGE

SEPTEMBER

NOVEMBER

CERTIFICERING