

CULTIVATING COMPASSION

En oplevelsesorienteret workshop for psykologer
– med fokus på compassion, egenproces og bæredygtig praksis



Om workshopen

Denne workshop giver dig mulighed for at erfare, hvordan compassion mærkes – i krop, hjerne og sind. Gennem meditation, musik, bevægelse og refleksion inviteres du ind i en sanselig og kropslig proces understøttet af naturens ro og nærvær.

Med afsæt i Compassion Focused Therapy (CFT) arbejder vi med de tre *flows of compassion*:

- Compassion rettet mod andre
- Compassion fra andre til os
- Compassion fra os selv til os selv

Vi undersøger, hvordan Det beroligende system opleves indefra – og hvordan det adskiller sig fra de andre motivationssystemer Trussel og Drive.

Øvelserne er oplevelsesbaserede og har fokus på kroppens viden, sansning og integrerende refleksion – alt sammen med tydelig forankring i CFTs teori og praksis.

Hvorfor deltage?

Et balanceret nervesystem er ikke kun behageligt – det er en forudsætning for, at vi kan være nærværende, empatiske og handlekraftige i mødet med andres og egen lidelse.

Mange af os kender oplevelsen af at miste balancen – at blive overvældet, trække os, blive irritable eller forsøge at yde mere og "være dygtige".

Vi véd godt, at vi skal passe på os selv – men hvordan opleves egenomsorg egentlig i kroppen, i tankerne, i vores følelser?

At kende og kunne vende tilbage til en indre tilstand af ro og medfølelse er både nærende og nødvendigt – som mennesker og som psykologer.

For hvem?

Denne workshop er for psykologer, der ønsker at fordybe sig i egenproces, compassion og bæredygtig praksis.

Du er meget velkommen – uanset om du har erfaring med CFT eller ej.

Tryghed og tilknytning er grundlæggende for menneskelig trivsel, balance og udvikling.

Du vil derfor kunne få noget meningsfuldt med dig fra dagen uanset din terapeutiske retning.

Praktisk information

Dato:

21. januar 2026 kl. 10.00–17.00 (ankomst fra kl. 9.30)

Sted:

Indbydende rammer i naturskønne omgivelser på Djursland. Adressen er Bavnehøjvej 2, Holme, 8400 Ebeltoft

Pris:

2.500 kr. inkl. enkel forplejning

Medbring:

- Yogamåtte eller andet at ligge på
- Evt. meditationspude
- Behageligt tøj
- Badetøj (hvis du vil bade i frokostpausen)

Tilmelding:

Tilmelding til psykolog@linerosenlund.dk senest 5. december 2025. Tilmelding er bindende ved betaling.

Hvis der er interesse, vil der være mulighed for at deltage i et opfølgende gruppeforløb.

Jeg glæder mig til at høre fra dig.

Se evt. mere om mig på linerosenlund.dk

Venlige hilsner

Line Rosenlund


