

# Instruktörsutbildning i mindful eating & självmedkänsla,

31 augusti – 3 september 2020

## 1. OM UTBILDNINGEN

### När ska jag anlända och när sker avresa?

Vi startar måndagen den 31 augusti kl 09.30 och avslutar torsdagen den 3 september kl 17.00. Planera dina restider runt dessa start- och sluttider.

### Vad ska jag läsa eller göra innan jag kommer?

Köp och läs boken *Att Äta - steg för steg i 8 veckor med mindful eating och självmedkänsla* i god tid innan utbildningsstart. Du köper boken av oss för 190 kr inkl frakt. Beställ av Veronika på [veronika@bodycompassion.se](mailto:veronika@bodycompassion.se)  
Botanisera bland bokens 8 kapitel och lyssna på varje kapitel's tillhörande ljudfiler på vår hemsida: <http://www.bodycompassion.se/bocker/ljudfiler-till-att-ata-boken/>

### Vad kan jag förvänta mig av innehållet i utbildningen?

Detta är en grundutbildning i retreatform. Vi kommer att gå igenom Att Äta-bokens 8 teman/kapitel, ca två kapitel per dag. Du går igenom dessa teman, först som deltagare för att sedan sätta på dig instruktörshatt och får prova på att undervisa olika delmoment och guidade övningar. Vi kommer ha gemensamma reflektioner på det vi övat på, i små grupper och i storgrupp. Vi kommer ägna mycket tid till att öva guidande av olika övningar, med efterkommande utforskande frågor och delande av erfarenheter. Vi pratar även om hur man kan bemöta utmaningar, såsom motstånd, skam, skuld och bakslag, dvs återgång till ett destruktivt ätande. Du kommer vid ankomst få en egen handledarmanual som visar hur du lär ut teoripass och tips när du guidar i olika övningar samt bemöter din klient/grupp och eventuella utmaningar.

Vi börjar varje morgon med lugna, medvetna yogarörelser och kortare meditation kl 07.15 innan frukosten vilken intas i tystnad mellan kl 08.15 – 09.30. Utbildningsdagarna håller sedan på mellan 09.30 – 17.30 inkl kortare kvällspass efter middagen varav en härlig och frivillig överraskning en av kvällarna. Vi kommer se till att luft finns i schemat för egen tid och reflektion. Många måltider och en kväll kommer att vara i tystnad.

Mer exakt schema och upplägg kommer att läggas upp på hemsidan under mars 2020.

### **OBS VIKTIGT! Triggermat**

Ta med en bit av din sk triggermat att ha till en särskild mindful eating-övning kring. Vi menar den mat/godis/chips etc du har svårt att sluta äta eller som

det finns laddningar kring. Välj något som är en lagom utmaning. Inte det som är jobbigast.

## **2. OM FRÖTUNA GÅRD**

### **Är det enkel eller dubbelrum?**

Det går att välja del i dubbelrum eller enkelrum och priserna står utsatta under fliken utbildning/intstruktörsutbildning. Lakan och handdukar ingår.

### **Vad behöver jag ta med mig?**

Inneskor/tofflor, utomhuskläder och oömma skor efter väder - det finns fina promenader att göra på skogsvägarna kring Frötuna. Kläder i lager. Ibland när vi mediterar blir vi väldigt kalla och sen kanske varma :). Så bra att kunna både ta av och på i lager. Badkläder, om du vill njuta en stund i Frötuna Bad med hamam, bastu, vilorum och utomhuspool.

### **Finns yogamattor, kuddar och pallar?**

Ja, det finns. Vill du dock ta med din egen yogamatta så är det självklart okej.

### **Hur meddelar jag om matallergi eller annan preferens?**

Om du vill meddela om specialkost mailar du direkt till Frötuna om detta senast 24 juli på den här adressen: [info@frotuna.nu](mailto:info@frotuna.nu)

### **Hur tar man sig till och från Frötuna?**

Med Tåg och Buss. Gå av vid Gåvsta Skola så hämtar personal er, eller vi ledare, där från Frötuna dig där för de sista 4 kilometrarna.

Tåg Stockholm-Uppsala: Pendeltåg från centralen till Uppsala. Buss 118 (Läge A3) Uppsala-Gåvsta skola:

För trafikinfo/biljetter: [https://www.ul.se/#/191718/0/Stockholm%20city%20\(Stockholm\)/780107/0/Gåvsta%20skola%20\(Uppsala\)/2020-01-17%2013:00/0/](https://www.ul.se/#/191718/0/Stockholm%20city%20(Stockholm)/780107/0/Gåvsta%20skola%20(Uppsala)/2020-01-17%2013:00/0/)

### **Med bil**

Var försiktig om du använder GPS, det finns flera Frötuna Gård. Den du ska till ligger öster om Uppsala vid Funbosjön, Gåvsta. Adressen är Frötuna 251, 755 96 Uppsala. *Om du åker bil och har plats i bilen för samåkning så meddela oss gärna! Vill du åka med i någon annans bil så meddela gärna det också.*

### **Med bil från Stockholm**

E4 till Uppsala, kör av andra avfarten mot Uppsala S, Edsbro, Almunge, kör direkt höger mot Edsbro, Almunge, på väg 282, efter ca 3-4 km och strax

efter ett järnvägsspår sväng vänster mot Rasbo, efter dryga 6 km på mycket slingrig väg i en skarp vänsterkurva, skylt Frötuna. Kör igenom allén. Gul herrgårdsbyggnad till höger. Framme!

Parkera bilen på parkeringen mitt emot Gästhuset, byggnaden till vänster om huvudbyggnaden.

### **Med bil från Uppsala:**

Väg 288 mot Östhammar. Efter ca 15 km, sväng höger mot Frötuna och kör ytterligare ca 5 km rakt fram tills du ser en gul herrgård.

## **3. ANMÄLAN OCH VILLKOR**

### **Hur sker betalning?**

Anmälningavgiften på 1500 kr betalas in mot faktura en vecka efter anmälan. Anmälningavgiften återbetalas inte vid avbokning.

### **Avbokning utan läkarintyg?**

Vid avbokning senast 60 dagar innan utbildningsstart återbetalas 100% minus anmälningavgiften. Vid avbokning därefter sker ingen återbetalning.

### **Avbokning med med läkarintyg?**

Vid avbokning återbetalas 100% minus anmälningavgiften.

Anmälningavgiften är då inestående och dig tillgodo i 12 månader och du kan boka på ny utbildning inom den tiden.

### **Vad händer om utbildningen ställs in?**

Får vi för få deltagare kan utbildningen komma att ställas in utan kompensation. Hela avgiften betalas naturligtvis tillbaka då, inklusive anmälningavgift.

Varmt välkomna önskar  
Veronika & Anna