



MIND
INSTITUTE

CERTIFICERINGSBEVIS

MIND CORE INSTRUCTOR

Line Rygård Christiansen

Har gennemført og bestået uddannelsen til
MIND Core Instructor i april 2025

Uddannelsen udspringer af Metakognitiv terapi, som er baseret på Adrians Wells principper om Cognitive Attention Syndrome og Detached Mindfulness, samt af teorien om Pilates, som er grundlagt af Joseph Pilates.

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 1. Metakognitiv teori og terapi | 7. Introduktion til grounding |
| 2. Sammenhængen mellem sind og krop | 8. Introduktion til Meta-meditation |
| 3. Pilatesteori og fysiologi | 9. Viden om samt redskaber til ATT & DM |
| 4. Pilates som træningsform | 10. Rollen som formidler og instruktør |
| 5. Viden om pilates grundprincipperne | 11. Opbygning og eksekvering af en MIND Core Class |
| 6. Pro- og regrediering af øvelser | |



Charlotte Ander Ernsø
Metakognitiv terapeut & Fysioterapeut



Malene Louise Aagaard Westermann
Metakognitiv terapeut & Cand. mag. psyk.sund