



10 ugers mindfulnessforløb

Vi vil lave en række forskellige øvelser omfattende opmærksomhedsøvelser med og uden bevægelse og meditation med fokus på tanker og følelser.

Instruktør: Isabelle Guillois Lærkes

Tilmelding:

Isabelle Guillois Lærkes tlf. 30 58 03 00 eller mail: hb76@kk.dk

Det vil være tirsdage kl. 10 -12. Opstart i marts eller april, så snart der er deltagere nok. På Tomsgårdsvej 35, 2400 NV, 10 gange i alt, med pause i forbindelse med Påske.

Inden start kommer du til en forventningssamtale, for at afklare om kurset er det rigtige for dig.

Mindfulness er træning i at være nærværende i nuet. Ved at bruge dine sanser og mærke, lytte og se hvad der er i dig og omkring dig, giver du dig selv et pusterum fra bekymringer og spekulationer om fortid og fremtid. Det er samtidig træning i at forholde sig neutralt og objektivt til følelser, tanker, omgivelser, relationer med mere. Gennem meditation trænes at identificere og acceptere de tanker og følelser, du rummer, og bevidst vælge, om du vil reagere på dem.

Forløbet er gratis!

