



Mindfulness kursus

Mødested: Herlev Hovedgade 147- lokalet Harlekin

Undervisere: Nina Gadgaard 21775565 & Sussie Sørensen 29253646

Mødetid: Tirsdag d. 19.01.2021 kl.10.15 - 11.30- slut 16.03.2021

Der vil være vinterferie enten i uge 7 eller 8

Kurset er i alt 8 gange, med 4 deltager på holdet.

Praktisk information: Hav gerne behagelig tøj på du kan bevæge dig i.
Der vil være små konkrete hjemmeopgaver imellem modulet.

Hvad er Mindfulness?

Hvis det skal siges helt kort, så er mindfulness en træning i at være bevidst nærværende, hvor træningen består af meditationer og øvelser. Det er kunsten at leve bevidst.

I den vestlige del af verden er det især den amerikanske professor Jon Kabat-Zinn, der har været med til at grundlægge en moderne sekulær form for mindfulness. Han definerer mindfulness som:

At være opmærksom på en bevidst måde i det aktuelle øjeblik - uden at dømme.

Hvad er mindfulness ikke:

- Mindfulness er ikke **afslapning eller wellness**. Det er derimod en daglig træning, der både kræver en stor del selvdisciplin og selvomsorg. Det kan være meget fredfyldt og behageligt at meditere, men det kan også være svært og smertefuldt.
- Mindfulness er ikke **positiv tænkning**. Det er derimod en træning i at være med alle slags tanker og følelser. Det er også en træning i at blive opmærksom på vores trang til at kategorisere alle indtryk som positive eller negative.
- Det er ikke **en mirakelkur eller quickfix**, der hurtigt kan få dig på benene igen efter en stressbelastning, en depression, eller alvorlig sygdom. Det er ikke en hurtig vej til symptomreduktion, men kan gøre det lettere at leve med symptomerne.

Hvorfor Mindfulness:

Der er evidens for at mindfulness kan reducere stress, depression, smerter og angst.

Tilmelding:

Giv besked til din bostøtte eller til underviserne. Senest fredag d. 08.01.2021

Det er først til mølle princip og der bliver lavet venteliste, hvis der er for mange.

