



Mindfulness kursus 19.8.24 til 7.10.24

Mødested: Herlev Hovedgade 141- lokale gl.værested/ aktivitetshuset

Underviser: Sussie Sørensen 29253646

Mødetid: mandag kl.14.00 - 15.15

Kurset er i alt 8 gange, med 5 deltager på holdet.

Praktisk information: Hav gerne behageligt tøj på, du kan bevæge dig i. Der vil være små konkrete øvelser imellem modulerne.

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/kontaktperson eller til underviseren, hvis du skal tilmeldes, det opstarter, når det er fyldt op

