

Mindfulness



Her kan du øve "at være i nuet" og være med det, der er. Du kan øve dig i at italesætte det, du sanser og dermed øge din bevidsthed om det, du sanser her og nu.

Øvelserne vil være forskelligartede - dels kropslige øvelser, dels sansemæssige øvelser.

Hvad kan du bruge gruppen til:

- At styrke det "at være i nuet" og være med det, der er
- At styrke brugen af dine sanser
- At styrke opmærksomheden på det, du mærker i kroppen
- At styrke din evne til at sætte ord på det, du oplever i kroppen
- At styrke din kontakt til kroppen
- At mærke fællesskabet med andre

Hvad vil være godt at kunne i forvejen:

Du skal være motiveret for at øve det "at være i nuet" i en gruppesammenhæng.

Det betyder, at vi deler det, der opstår, i gruppen, og at det bliver i gruppen, det vi har delt eller oplevet. Du skal ligeledes være villig til at arbejde med dig selv i en gruppe samt være i stand til at give plads til både dig selv og andre i gruppen.

Hvad kan der foregå i gruppen:

Vi vil arbejde med vores sanser for at "vække" eller stimulere disse. Vi vil bl.a. gøre brug af naturen, kroppen og åndedrættet i det arbejde. Vi vil arbejde med konkrete øvelser, hvorefter vi vil snakke om det, vi sansede eller oplevede undervejs. Vi vil træne vores evne eller udholdenhed til at være med det, der er lige nu.

De kropslige øvelser kan bestå af let bevægelse, stræk, åndedrætsøvelser og/eller guidning rundt i kroppen. Der kan også være sansemæssige øvelser i naturen eller opmærksomhed på en aktivitet eller et stykke musik.

Hvor, hvornår og hvor mange:

Mandage kl. 10.30 -11.30

Sundhedscentret på 2. sal.

Der er i udgangspunktet 6-8 deltagere på holdet.

Undervisere:

Mette T. Bertelsen og Lotte Harrig.

Der er mødepligt og hvis du er forhindret er det vigtigt at du melder afbud - Du skal vide, at du er ventet, ønsket og nødvendig.