

Mindfulness begynderhold

At være mindful betyder at være bevidst tilstede i nuet og i kroppen. Du lærer enkle åndedræts- og meditationsteknikker, som påvirker bl.a. nervesystemet, immunforsvaret og hjernen positivt.

Mindre tankemylder, bedre søvn og bedre humør er blandt de gode effekter du kan opnå med en lille daglig indsats.

Mindfulness beskæftiger sig med forholdet mellem krop og sind samt med den mulighed vi alle har, hvert øjeblik, for at tage ansvar for vores livskvalitet.

Når de grundlæggende begreber og teknikker er på plads, hører du både om de videnskabeligt veldokumenterede gavnlige effekter af meditation og om historien bag systemet, buddhisme og yogafilosofi.

Der vil hver mødegang være gennemgang af teori, mindfulness-øvelser samt tid til refleksion i gruppen.

Du vil få det største udbytte, hvis du i de 20 uger kurset varer, kan afse 12 minutter dagligt til at opøve din egen praksis.

Kom i behageligt tøj og medbring gerne en notesbog + 60 kr. til det teksthæfte du får udleveret første gang.

For at deltage skal du være medlem af Bakkehuset.

Tid: Mandag kl. 12.30 - 14.00

Sted: Kreativt værksted

Periode: 8. januar - 24. juni 2024

Pris: Medlemskab for 2024: kr. 600 + holddeltagelse kr. 800, i alt 1.400 kr.

Aktivitetsleder: Mindfulness-instruktør Hanne Melbye.