

MINDFULNESS

- Sådan gør vi i MOTION i Dagtimerne



Tidspunkt For mænd hver tirsdag kl. 11.15 i Salen
For M/K hver torsdag kl. 11.15 i Salen

Personligt udstyr Almindeligt let tøj og sko eller strømper

Kun for mænd Vi har valgt at lave to hold.
Et hold for M/K samt et hold kun for mænd, da det har vist sig i andre sammenhænge, at lukkede fællesskaber kun for mænd giver større tilslutning af mænd, end fællesskaber, der er åbne for M/K.
Hver gang vil der være 1-2 meditationer og et kortere oplæg om mindfulness.

Forudsætninger Lyst til at deltage og en positiv indstilling til at følge instruktøren.

Rekvisitter Til nogen af øvelserne anvendes en almindelig stol, til andre er et liggeunderlag en fordel. Begge dele forefindes på stedet.

Udbytte Gennem mindfulness vil du få mulighed for at komme til at forholde dig anderledes til dine tanker og følelser, så du kan bruge din energi på at øge din livskvalitet, frem for at bruge den på ønsketænkning, vrede eller bekymring.
Det betyder at mindfulness kan give en øget indre ro, nærvær, større velvære, en bedre søvn og færre smerteoplevelser.

Varighed En session varer ca. 45 minutter.

Instruktør: Allan Bentzen

