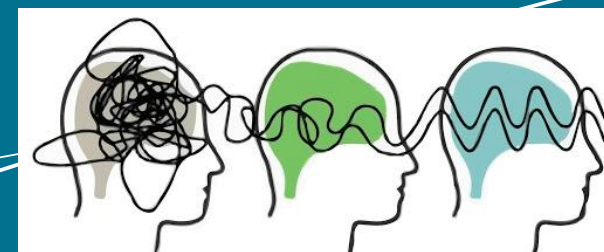


Gruppetilbud i Mindfulness

Et pusterum for dig der vil opnå
mere ro og nærvær i din hverdag.



Kontakt:

Eva Bancroft

72164751

mail:eiba@furesoe.dk

Borgervejleder og mindfulnessinstruktør

Udgivet: September 2020

Gruppetilbud i Mindfulness

Mindfulness er en let tilgængelig metode, der kan hjælpe dig til at blive mere fokuseret og tilstede i nuet. Når vi er helt fokuseret og nærværende, er det svært at være optaget af tanker om fortid og fremtid. Det kan opleves som en kæmpe befrielse.

Mindfulness trænes ved meditation, kropsscanning og uformelle øvelser, du kan tage med dig og bruge i din hverdag.



Undervisningen foregår med en vekslen mellem lette fysiske øvelser, ånde- og opmærksomhedsøvelser.

Vi slutter hver gang af med en kropsscanning, hvor du i en afspænding guides til at have fokus på hvert område af kroppen.

Her kan du sidde på en stol eller ligge på en madras på gulvet.

Tid: Torsdage
Kl: 14.30-15.30

Sted: Caféen
Nygårdsterrasserne 221
3520 Farum

Vi er max 6 personer og det er en fordel at have behageligt tøj på

Tilmelding:
Gennem rådgivningscaféen eller direkte til gruppevejleder
Eva Bancroft
Tlf: 72164751