

Kursus – Mindfulness i naturen

Mandage fra 9. september til 14. oktober 2019

For mange er naturen en god læremester i nærvær. Derfor er det oplagt at bruge naturen til at opøve sit bevidste nærvær. Via mindfulness udendørs i naturen opøver vi at være mere tilstede i nuet.

Hvorfor?

Fordi det er dine følelser, der guider dig i dit liv, og det er i kroppen følelserne mærkes. Derfor er det via kroppen og kontakten til dine sanser og følelser, du kan blive bevidst nærværende. Vejen til indre ro og livsglæde går gennem bevidst og kærlig accept af den du er. Bevidst nærvær er medvirkende til balance i krop og sind og dermed i livet. I forhold til bl.a. stress og depression har mindfulness vist sig at være effektivt. Selv angst og oplevelsen af smerter kan reduceres ved brug af mindfulness.

Accept af den du er, og det du sanser og føler giver dig styrke, ro og velvære.



Det praktiske:

Vi mødes 6 gange af 1,5 time forskellige steder i naturen i og omkring Roskilde.

Hvert møde vil bestå af en smule teori, nærvær- og åndedrætsøvelser samt meditation.

Vi vil også bevæge os rundt i naturen med fokus på sanserne og udveksle erfaringer og oplevelser.

Tag gode sko på og medbring gerne et tæppe til at sidde på.

Da vi jo ikke er herre over vejret, er det vigtigt at klæde sig på efter forholdene. Første mødedag er i Byparken Roskilde foran Pibers Hus, og her vil vi arrangere samkørsel til de øvrige møder.

Kurserne koster 1.000 kr. for alle 6 gange.

Planlagte mindfulness Kurser:

Hver mandage fra 9 september til 14 oktober:

Eftermiddagshold: 6 gange fra 16.30 til 18.00.

Formiddagshold: 6 gange fra 10.30 til 12.00.

Tilmeld dig på telefon 5190 5211, mail info@oreskov.dk eller send en besked fra min hjemmeside www.oreskov.dk



Oreskov Terapi & Coaching
v/Janne Oreskov Psykoterapeut MPF
Frederiksborgvej 17A, 4000 Roskilde

www.oreskov.dk
Telefon: 5190 5211
e-mail: terapeut@oreskov.dk