

# Mindfulness og Self-Compassion

## DropIn

**Vil du ud af tankemylderet?**

**Vil du gerne være mere nærværende?**

**Vil du være dig selv sammen med andre?**

**Vil du finde ro i dit liv og dit nervesystem?**

**Vil du have et mere positivt forhold til dig selv?**

### **Hvorfor mindfulness**

For at være nærværende og i balance i dit liv er du nødt til at kunne mærke din krop. Hvis du er stresset, nedtrykt eller ligefrem deprimeret er mindfulness effektivt. Via kontakt med kroppen gennem arbejde med nervesystemet og mindfulness kan angst, smerter, stress, nedtrykthed og depression reduceres. Accept af den du er, og det du sanser og føler giver dig styrke, ro, velvære og større selvværd.

### **Hvorfor Self-Compassion**

Når vi slår os selv i hovedet, tænker negative tanker om os selv og tror vi skal være perfekte, er vi vores egen værste fjende. At kunne møde sig selv med kærlige øjne er et vigtigt skridt mod større glæde, ro og trivsel i dit liv.

Gennem nærvær, åndedræt, kropsøvelser, meditation, afspændingsøvelser, fokus på nervesystemet og frivillig udveksling af oplevelsen arbejder vi med bevidst nærvær og Self-Compassion.

**Kom og deltag. Tilmelding til mail [info@oreskov.dk](mailto:info@oreskov.dk) eller sms 5190 5211**

**Torsdage fra kl. 10-11.30 eller fra kl. 19-20.30 fra den 23. januar 2025**

**Ro's Sundhedshus på Byleddet 12 i Roskilde**

**Deltagere: Alle der har lyst op til 10 personer.**

**Pris: 200 kr.**

**Medbring: Vand, evt. yogamåtte eller liggeunderlag og pude, hvis du vil ligge ned.**

**Det er godt med løstsiddende tøj og varme sokker. Der er tæpper til låns.**



Oreskov Terapi & Coaching  
v/Janne Oreskov Psykoterapeut MPF  
Ros Sundhedshus, Byleddet 12, 4000 Roskilde

[www.oreskov.dk](http://www.oreskov.dk)  
Telefon: 5190 5211  
e-mail: [terapeut@oreskov.dk](mailto:terapeut@oreskov.dk)