Mindfulness meditation

*At bevare roen i en turbulent verden*

Mere end nogensinde er det vigtigt at bevare roen og undgå at blive hvirvlet ind i tunge
følelser samt negative og dystre tanker eller forudsigelser.

Mindfulness kan beskrives som evnen til bevidst nærvær og intimitet med livet – som det udfolder sig fra øjeblik til øjeblik. At arbejde med mindfulness indebærer villigheden til at gå tæt på egne oplevelser – herunder egne følelser, tanker og kropslige fornemmelser – med en åben og venlig indstilling. Mindfulness er træning i at være til stede med det, der er, uden at vurdere eller dømme det og uden at blive opslugt og overvældet af det.

I en tid præget af uro, stress og frygt kan det være en stor udfordring at være nærværende. Men evnen kan trænes og være et middel til stress-håndtering, forebyggelse af depression og forbedring af livskvalitet, relationer og samarbejde.

På dette kursus, som henvender sig til nybegyndere såvel som mere erfarne mindfulness praktiserende, vil undervisningen foregå i en dynamisk vekselvirkning mellem praktiske øvelser og dialog omkring det, du oplever.

Der vil hver gang være en yoga sekvens, hvor du træner tilstedeværet i kroppen samt opmærksomhed på åndedrættet som en forankring for din mindfulness praksis. Vi vil lave øvelser med hjertet og træne en kærlig venlighed overfor dig selv såvel som for mennesker og verden omkring dig.

Som foråret dukker op, vil noget af træningen foregå udendørs. Med gå-meditation, vil vi træne tilstedeværet i nuet, mens vi sanser græsset under vores fødder, hører fuglene, kigger på forårsblomsterne og fornemmer himmelen over os.

Kurset er et forløb over 10 tirsdags-aftener fra 17-20.