



8 ugers mindfulness-inspireret næring og indsigt.

8 inspirerende eftermiddage med temaerne fra et mindfulness kursus (MBSR*). Meditation og indsigt til en tid med behov for næring.

8 tirsdage i marts og april kl 16.30-18

Undervisere: Christin Illeborg og Lisbeth Stampe Frølich

Tilmelding: Mail info@lisbethfroelich.dk

Pris: Reduceret pris: 1400,- / Basis pris: 1600,- / Bidrager pris: 1800,- inkl. tilsendt optagelse af guidet meditation og temaoplæg.

Tema for sessionerne

1. **D. 2/3: Livet rummer udfordringer.** Hvad er mindfulness?
2. **D. 9/3: Perception og kreativ respons.** Accept og nye perspektiver giver håb.
3. **D. 16/3: Styrken ved at være tilstede.** Kan der være glæde midt i det, der er svært?
4. **D. 23/3: Selvkritik og historier.** I skyggen af stress.
5. **D. 6/4: Du er ikke dine tanker.** Frihed til at kunne vælge.
6. **D. 13/4: Mønstre og kommunikation.** At holde sig centreret.
7. **D. 20/4: Venlighed og generøsitet.** Om at give slip.
8. **D. 27/4: At gå dybere.** Hvordan du udvikler en praksis.

Program

16:30 Velkommen

16:35 Guidet meditation

17:15 Pause

17:25 Tema oplæg Lisbeth og Christin

17:45 Refleksion og spørgsmål

Hvem kan deltage

Alle kan være med, både nybegyndere og erfarne kan få læring, næring og inspiration herfra. Det kræver ingen forudsætninger at deltage.

Indhold

Temaoplæggene følger hovedemnerne fra et klassisk 8-ugeres Mindfulness-Baseret Stress Reduktion*s kursus. Meditationerne er enten liggende eller siddende og bliver guidet som støtte til dagens tema. Hver session har plads til deltagernes refleksion og spørgsmål.

Praktisk

Du tilmelder dig ved at skrive en mail til info@lisbethfroelich.dk. Herefter får du tilsendt et zoomlink samt indbetalingsoplysninger. Med ønsket om at alle kan være med, bedes du vælge det højst mulige beløb inden for din formåen.

Du kan vælge mellem reduceret pris: 1400,- / basis pris: 1600,- / bidrager pris: 1800,-

Efter hver session får du tilsendt en mail med link til optagelsen af dagens meditation og temaoplæg der udløber efter 6 dage.

Klik dig på 5 min før vi starter og indret dig, så du har det så roligt som muligt omkring dig.

Brug evt. hovedtelefoner hvis der er larm eller andre i rummet.

Det kan være en god ide at lukke computeren helt ned og op igen (re-boot) inden du logger dig på. Det giver ofte en bedre forbindelse.

Spørgsmål

Har du spørgsmål til "8 ugers mindfulness-inspireret næring og indsigt", kan du skrive til Christin Illeborg illeborg@mac.com eller Lisbeth Stampe Frølich info@lisbethfroelich.dk

Pga. Corona-pandemien har vi valgt ikke at afholde et 8-ugers MBSR-kursus, men i stedet tilbyde dette "8 ugers mindfulness-inspireret næring og indsigt" som en lettere udgave med den hensigt at nære og inspirere alle, der har lyst til at benytte tiden til at lære om mindfulness og lære at meditere.

Når vi igen kan mødes til efteråret, starter vi et 8 ugers MBSR-kursus med fysisk fremmøde. Du kan fortilmelde dig hos Christin eller Lisbeth.