

Mindfulness kursus forår 2019.



Du introduceres til de grundlæggende principper i mindfulness. Igennem øvelser arbejder vi med at kunne anerkende de tanker, følelser og sansninger vi har lige nu, uden at dømmе dem eller lade os indfange af dem. Målet med mindfulness er at finde en form for neutral opmærksomhed i sig selv, hvor man ikke lader sig opsluge af tanker.

Vi øver os i at være til stede i nuet gennem guidede meditationer og lette yoga øvelser.

Deltagerne må være indstillet på hjemmearbejde med meditationsøvelser dagligt 20-30 minutter i kursusperioden.

Der er informationsmøde for tilmeldte tirsdag den 2. april 2019, kl. 10.00. - 11 ca.

Forløbet er 8 gange, og starter tirsdag den 9. april 2019, kl. 10.00 - 12.00.

Undervisningen foregår ved Elsebeth Kragh Dedieu, rådgiver og mindfulnessinstruktør.

Yderlige oplysninger og tilmelding på tlf. 7020 2671 eller mail esbjerg@cancer.dk

**Kræftrådgivningen
Jyllandsgade 30
6700 Esbjerg
Tlf. 70202671
E-mail esbjerg@cancer.dk**



Datoer for mindfulness

INTRODUKTION TIL KURSET Tirsdag den 2. april kl. 10-11 ca.

Tirsdag den 9. april kl. 10.00 – 12.00

Tirsdag den 16. april: ingen mindfulness

Tirsdag den 23. april kl. 10.00 – 12.00

Tirsdag den 30. april, kl. 10.00 – 12.00

Tirsdag den 7. maj, kl. 10.00 – 12.00

Tirsdag den 14. maj, kl. 10.00 – 12.00

Tirsdag den 21. maj: ingen mindfulness

Tirsdag den 28. maj, kl. 10.00 – 12.00

Tirsdag den 4. juni, kl. 10.00 – 12.00

Tirsdag den 11. juni, kl. 10.00 – 12.00

Med forbehold for ændringer.

