

Drop In Mindfulness - for alle

Fredage kl. 16.30 - 18.00 fra d. 13. jan.
m. mindfulnessinstruktør Pia Laursdahl

Kom og bliv mere mindful

Bevidst nærvær i guidede mindfulness meditationer og bodyscan
I bodyscan guides vi igennem hele kroppen og fornemmer sansninger og tilstande

Med opmærksomheden i værenmodus, lærer vi at være til stede
i nuet og have en klar fornemmelse af rum med fred indeni og omkring os

Vi træner os i at give krop og sind accepterende opmærksomhed

Mindfulness kan fremme livsglæde, selvtillid og sindsro, reducere angst, stress og uro



Pia Laursdahl er aktivt medlem i Øsal Ling - hun har beskæftiget sig med selvudvikling, bevidsthed og meditation gennem 30 år.

De sidste 7 år har Pia instrueret grupper i mindfulness, bl.a. stress- og depressions grupper.

Hun er uddannet mindfulness instruktør indenfor Jon Kabat-Zinn's MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)

Tilmelding er ikke nødvendig og forhåndserfaring med meditation og mindfulness heller ikke.
(Det er dog ikke anbefalet at deltage, hvis man har det ret psykisk dårligt).

Deltagerpris: 50 kr. for div. deltagere - 30 kr. for støttemedlemmer (eller giv hvad du har råd til).

Hold øje med eventuelle aflysninger i kalenderen t.h. på forsiden af centrets hjemmeside her:
www.osalling.dk

Drop In Mindfulness fortsætter foreløbigt indtil d. 31. marts 23

Øsal Ling Fredensgade 39 C, Aarhus C.
www.osalling.dk