

NYHED HOS MUSKLEROGLED.DK

Mindfulness hold.

Har du brug for en pause eller et pusterum i hverdagen.

Så har du nu mulighed for at sætte tempoet ned og genoplade batterierne.

På vores nye Mindfulness hold kan du give dig selv tid til at vende din opmærksomhed indad, finde din indre omsorg og kærlighed til dig selv og styrke roen og nærværet i dit liv. En ugentlig pause, hvor du har ro til fordybelse.

Mindfulness er at øve sig i at være til stede.

Mindfulness er også et godt redskab hvis du har kroniske smerter. Du vil lære at være i dine smerter uden at investere følelser i dem. Altså erkende, at det gør ondt, men ikke lade sig irritere over dem eller føle selvmedlidenhed.

Vi vil lave en blanding af siddende og liggende meditationer, hvor vi også vil flette nogle blide yogaøvelser ind.

Opstart i uge 38-46

Hold 1: onsdage kl. 16.15-18.00

Hold 2: torsdage kl. 9.00-10.45

Pris: 1300 kr. (8 gange)

Instruktør: Jane Brink, Akupunktør, Zoneterapeut og Mindfulness instruktør.

Praktisk information: Vi har yogamåtter i klinikken, men du er velkommen til at medbringe din egen måtte. Medbring også gerne en pude og et tæppe.

Du vil få hjemmeopgave for og det er, at du skal øve dig dagligt i en mindfulnessmeditation. Du vil få tilsendt indtalte meditationer på mail.