



Meditationsgruppe – Nærvær gennem stilhed

I denne gruppe arbejder du med meditation som en metode til at blive mere nærværende og tilstede i dit liv lige nu. Du lærer at sidde stille i nuet og bryde tankernes dominans. Når du er til stede i nuet, opnår du større nydelse og glæde ved livet her og nu og får større glæde, nydelse, balance og energi og mindre stress og uro. Du kan læse mere om alle fordelene ved meditation på www.balancekompagniet.dk

"Whereever you are, you can breathe mindfully. We all need to go back to ourselves from time to time, in order to be able to confront the difficulties of life" Thich Nhat Hanh

Ved meditation trækker du dine sanser tilbage fra verdenen for at kunne høre din egen indre stemme mere tydeligt. Meditation støtter dig i at håndtere vanskelige følelser, tanker og udfordringer, der hører livet til. I dette forløb trænes du i at lade en del af din bevidsthed være et "neutralt", iagttagende og observerede vidne til dine tanker, følelser og handlinger og samtidigt være stille. Du trænes i at bruge åndedrættet, som knytter dig til din krop og er det anker, som du altid kan bruge til at få dig tilbage til nuet.

Den første gang "Introduktion til meditation" er primært for dig, der ikke har mediteret før og selvfølgelig andre, der gerne vil have opfrisket lidt viden om meditation. De øvrige gange er åbne for alle. Hvis du ikke har mulighed for at deltage i gruppen hver gang, har du mulighed for at melde dig på en eller to datoer. Hvis du aldrig har mediteret, så er det dog vigtigt, at du deltager første gang 😊

Dato og tid:

Introduktion til meditation for nybegyndere:

Torsdag den 18. marts kl. 16.00 – 19.00 eller
fredag den 19. marts kl. 10.00 – 13.00

Meditationsgruppe og mindfulness:

Torsdag 25. marts kl. 16.00 – 19.00
Torsdag 8. april kl. 16.00 – 19.00
Torsdag 29. april kl. 16.00 – 19.00

Pris:

400 kr. pr. gang. For tre gange 1.000 kr. ved betaling ved opstart. For gruppe inklusiv introduktion til meditation 1.200 kr. ved betaling ved opstart.

Underviser:

Exam. Psykoterapeut MPF, cand.merc og meditationslærer Pernille Fournais

Tilmelding:

Pernille på fournais@balancekompagniet.dk eller 26 66 24 20

Sted:

BalanceKompagniet, Gl. Hovedgade 6C, 2970 Hørsholm