

Mindfulness og Self-Compassion

DropIn

- Vil du ud af tankemylderet?**
- Vil du gerne være mere nærværende?**
- Vil du være dig selv sammen med andre?**
- Vil du have et mere positivt forhold til dig selv?**

Hvorfor mindfulness

Bevidst nærvær er medvirkende til balance i krop og sind og dermed i livet. I forhold til bl.a. stress og depression har mindfulness vist sig at være effektivt, og selv angst og oplevelsen af smerter kan reduceres ved brug af mindfulness. Accept af den du er, og det du sanser og føler giver dig styrke, ro og velvære.

Hvorfor Self-Compassion

Når vi slår os selv i hovedet, tænker negative tanker om os selv og tror vi skal være perfekte, er vi vores egen værste fjende. At kunne møde sig selv med kærlige øjne er et vigtigt skridt mod større glæde og trivsel i dit liv.

Gennem nærvær, åndedræt, kropsøvelser, meditation, afspændingsøvelser og samtale arbejder vi med bevidst nærvær og Self-Compassion.

Kom og deltag. Tilmelding til mail info@oreskov.dk eller sms 5190 5211

Torsdage fra kl. 19-20.30 fra den 10 oktober 2024

Ro's Sundhedshus på Byleddet 12 i Roskilde

Deltagere: Alle der har lyst op til 12 personer.

Pris: 150 kr.

Medbring: Vand, evt. yogamåtte eller liggeunderlag og pude, hvis du vil ligge ned.

Der er tæpper til låns. Det er godt med løstsiddende tøj og evt. varme sokker.



Oreskov Terapi & Coaching
v/Janne Oreskov Psykoterapeut MPF
Ros Sundhedshus, Byleddet 12, 4000 Roskilde

www.oreskov.dk
Telefon: 5190 5211
e-mail: terapeut@oreskov.dk