

Mindfulness og mental sundhed

Rønede - Tirsdag den 8. maj kl. 19.30 - 21.30

Mindfulness betyder at være til stede i nuet på en speciel måde, hvor man accepterer nuet, som det er. Det er en færdighed, der kan trænes. Mindfulness er en tilstand, der kan opstå af sig selv gennem en træning, der hovedsagligt består af ikke at gøre noget. Den træning er utrolig svær, fordi det for mange er en hel ny form for læring. Kroppen trækker vejret. Det interessante er ikke selve åndedrættet, men hvilken opmærksomhed vi giver det. Åndedrættet passer sig selv (så længe det varer), det interessante er, om vi kan være der. Og kan vi holde os selv med en venlig kærlig opmærksomheds-indstilling, fordi det er essensen i mindfulness?

Oplæg af	Lone Fjorback, psykiater, mindfulnessinstruktør, uddannet ved Center For Mindfulness, University of Massachusetts Medical School, USA, mindfulnessforsker på Forskningsklinikken for Funktionelle Lidelser, og forfatter
Sted	Rønede Højskole, Foredragsalen, Skolevej 2, 8410 Rønede
Pris	Gratis. Tilmelding på 7847 0453 eller psykinfotilmelding@rm.dk fra tirsdag den 1. maj
Arrangør	Sundhedsteamet, Syddjurs Kommune, i samarbejde med PsykInfo Midt, Region Midtjylland

Åbningstider:
Mandag/tirsdag/fredag 10-15
Onsdag 12-16
Torsdag 10-16

PsykInfo Midt
Skovagervej 2, indgang 65, 8240 Risskov
Tlf. 7847 0450 – Fax 7847 0459
psykinfo@rm.dk – www.psykinfo.dk