

# Mindfulness gruppe



– fordybelse gennem træning, refleksion og dialog

Center for Visdom og Medfølelse tilbyder en ny mindfulness gruppe for jer, der ønsker et rum for dialog og fordybelse omkring egen praksis sammen med andre.

Gruppen er samtidig en mulighed for jer, der gerne vil arbejde med at rumme og håndtere ubehagelige erfaringer eller oplevelser med fx fysisk eller psykisk smerte og uro, anden sygdom, tab, brud eller sorg.

Gruppen mødes 8-10 gange med mulighed for at fortsætte.

Der vil være tale om et forløb for den samme gruppe mennesker, hvor vi sammen praktiserer forskellige mindfulness meditationer, udveksler erfaringer i gruppen og evt. arbejder videre med bestemte meditationer hjemme. Alt efter deltagernes interesse kan vi tage særlige temaer op undervejs.

I forbindelse med træning mellem gruppens møder er der mulighed for at få cd'er med guidede meditationer med til brug derhjemme.

## **Praktiske oplysninger:**

*Tid:* 2-3 timer, 1 x ugentlig (eller efter aftale), onsdag eftermiddag kl.15-17.30

*Start:* snarest efter det indledende møde

*Sted:* Center for Visdom og Medfølelse

*Deltagerantal:* 8-10 i en fast gruppe

*Betaling:* frivillig donation

*Underviser:* Geske Glahn

(Geske er mindfulness-lærer og uddannet i buddhistisk psykologi, med erfaringer indenfor mindfulness i håndtering af fysisk/psykisk smerte og anden sygdom)

*Tilmelding til Geske:* [geske@mail.tele.dk](mailto:geske@mail.tele.dk) eller 74725021 / 20461615

(Ring endelig hvis du har spørgsmål eller hvis du ikke kan være med ved det indledende møde)

**Indledende møde for interesserede: onsdag d.10.marts, kl.16-17.30**



CENTER FOR VISDOM OG MEDFØLELSE

སྤོང་ཉིད་སྦྱིང་རྗེ་གླིང་།