

Mindfulness/nærværsmeditation



Beroligelse af nervesystemet

I foråret 2022 tilbyder Teamtoft et forløb over 9 tirsdage, hvor det handler om at berolige nervesystemet, hvilket vil sige at få større kendskab til tanker, følelser og sanser, og hvordan man kan påvirke dem.

Hver anden tirsdag fra 8. februar 2022 kl. 19.30 – 21.20 og indtil 31. maj

Den 8. og 22. februar, den 8. og 22. marts, den 5. og 19. april samt den 3., 17. og 31. maj.

Pris: 2.700 kr.

Aftenerne forløber med en god blanding af mindfulness-øvelser, krops-øvelser og introduktion til nervesystemet. Undervejs lytter vi til stille satser af klassisk musik for at berolige sindet. Der vil også indgå perioder af stilhed. Gennem hele aftenen vil jeg guide igennem de forskellige stadier på betryggende vis.

Baggrund

Gennem mange år har jeg undervist i mindfulness/nærværsmeditation, og jeg vil gerne vise mennesker, der ønsker mere ro på de indre linjer, hvordan man kan få krop og tanker i ro. De selvberoligende teknikker er simple, men der er meget stor forskel på at lave træningen hjemme for sig selv eller sammen med andre. Derfor foregår undervisningen i milde rammer i YogaSalonen, hvor der er plads til højst 8 deltagere ad gangen.