

Mindfulness og nedtrapning



Når nedtrapning medfører symptomer fra krop og sind, er mindfulness et godt bud på lindring af disse symptomer.

Gennem eftersommer og efterår vil jeg over fire aftener undervise i nervesystemet og dets påvirkning af psykofarmaka. Jeg vil også guide nervesystemet til ro gennem mindfulness og meditationsøvelser.

Der vil således være en kort teoretisk del og en længere del med mindfulness og meditationsøvelser. Aftenen slutter med en udveksling om erfaringer af øvelserne.

Det foregår i Yogasalonen, Ryesgade 103C kl. 19.30-21.30.

Aftenerne er følgende tirsdage: den 7. september, 6. oktober, 2. og 30. november.

Tilmelding foregår ved at sende en mail til Birgit@teamtoft.dk om deltagelse, og hvis der er plads, betales 200 kr. pr. aften. Så er man med på holdet, der tæller højst 8 personer. Tilmelding snarest, da der er få pladser.

Man kan tilmelde sig en aften ad gangen eller man kan tilmelde sig til alle på en gang. Skriv hvad du ønsker.

Birgit Toft er selvstændig rådgivende farmaceut med nedtrapning af psykofarmaka som speciale. Har skrevet mange artikler og en bog (Afhængighed på recept) om vanedannende medicin og afhængighed. Læs mere [her](#).

Nedtrapning kan være en fysisk og psykisk krævende proces med symptomer som svimmelhed, maveproblemer, angst, uro og søvnproblemer. Symptomerne stammer oftest fra det autonome nervesystem.

Mindfulness kan lindre fysiske og psykiske symptomer på nedtrapning, fordi øvelserne bringer ro i det autonome og sansende nervesystem. Desuden kan mindfulness også neutralisere mange følelser og sætte tankerne i bero.