

Pausens kraft – sådan tanker du op *Nærværs-meditation 9 tirsdage i januar-maj 2019*



MINDFULNESS/NÆRVÆRS-MEDITATION

Tirsdag den 22. januar åbner Yoga-salonen for træning i indre ro. Vi mødes hver anden tirsdag kl. 19.30-21.30 frem til den 14. maj.

Hvad er nærværs-meditation?

Mindfulness handler i store træk om at blive bevidst om sin krop, sine følelser og sine tanker, så man kan reagere på indre og ydre stimuli på en hensigtsmæssig måde. Ved at træne opmærksomhed på tanker, følelser og sansninger får vi et større register at spille på som mennesker – vi kan blive mere livfulde, nærværende og empatiske, og derfor bedre til at indgå i samvær med andre. Samtidig får vi mere indsigt i, hvordan vi skal passe på os selv.

Målgruppe

Alle, der har lyst til at fordybe sig i en stille indre tilstand, at øve sig i selvberoligelse og at finde den indre ro. Kurset egner sig både for dig, der endnu ikke har haft en lektion i mindfulness og for dig, der tidligere har været med i et forløb med Pausens kraft.

Tid og sted

Ni tirsdage fra 22. januar (hver anden tirsdag). Alle dage kl. 19.20–21.30 i Yoga-salonen, Ryesgade 103C, 2100 København.

Tilmelding

Skal ske på mail til birgit@teamtoft.dk senest tirsdag den 8. januar 2019 eller helst snarest muligt. Der er få pladser i Yoga-salonen.

Pris

Pris 2.500 kr. (inkl. moms).

Indhold

Mange mennesker ønsker at have en daglig praksis med at trække sig lidt tilbage for at lade op til dagen eller slappe af efter arbejde. Det er almindeligvis svært at tage det initiativ selv, selvom det ikke kræver ret meget anstrengelse at sætte sig i ro og mag og blot trække vejret. Men da det er en ændring af vores vanemønster, skal der ofte mere til end blot tanken om at ville hellige sig det kvarter – eller kortere eller længere tidsrum.

Det er oftest nemmere at sidde stille og falde til ro, når man sidder sammen med andre, der har det samme formål. Bedst går det, hvis der er én, der tager ansvaret for at holde sammen på gruppen og guide deltagerne dybere ind i stilheden.

Det gør jeg gerne, og jeg bruger ofte musik til at berolige sindet og få kroppen i ro undervejs. Jeg anvender både gammel og ny musik, og fælles for musikken er, at den forløber med en langsom rytme.

Vi kommer ind på nervesystemets evne til at navigere i tanker og følelser, men vi vil især træne kroppens sansesystem til at finde ro og opnå evnen til selvberoligelse. Med den øgede bevidsthed på vores nervesystem, kan vi bedre mærke, når sindet/hovedet bliver udsat for større belastning end den kan magte, og dermed kan vi gribe ind i tide. Her kan en modbevægelse i form af fokus på sanser, f.eks. gennem mindfulness, være en dør til mere livfuldhed. På den måde kan vi gøre tilværelsen lettere for os selv og dermed også for andre.

Jeg er inspireret af den neuroaffektive udviklingspsykologi, som bl.a. også omfatter begrebet "den treenige hjerne" – en evolution, som har medført, at vi i vores nervesystem også indeholder elementer af den primitive hjerne fra krybdyr og af den gamle pattedyrhjerne, som vi kender fra de laverestående pattedyr. Den viden er nyttig, når vi skal reflektere over f.eks. stressniveauet forårsaget af egen og andres adfærd. Jeg er også optaget af den såkaldte empati-stjerne, som omfatter viden om åndedræt, hjerte, bevidsthed, krop og kreativitet – de medfødte talenter.

Underviser

Birgit Signora Toft er cand.pharm., ph.d. (biokemi) og har egen virksomhed, Teamtoft (www.teamtoft.dk), med fokus på ledelse og personlig udvikling. Birgit er desuden selvstændig rådgivende farmaceut og har skrevet mange artikler om vanedannende medicin og afhængighed. Er medforfatter til flere bøger om bl.a. mentorskab og teori U. Birgit er siden 1991 regelmæssigt blevet undervist i meditation af Jens-Erik Risom, Skolen for Anvendt Meditation og har i mange år været på retreats under ledelse af dr.phil. Jes Bertelsen og Marianne Walter, Vækstcenteret. Birgit har også modtaget undervisning af grundlæggeren af vestligt mindfulness, Jon Kabat-Zinn.

Kontakt

Birgit Signora Toft, Rymsgade 104C, 4-2, 2100 København Ø.
www.teamtoft.dk, tlf.: 2374 8593