

Formål med gruppeforløbet

- Er at træne din opmærksomhed.
- Er at træne at være i nuet.
- Er at træne din bevidsthed.
- Er at træne udholdenhed.

Deltager forudsætninger/ for at kunne indgå i gruppen forventes det at.....

- Du er motiveret til at meditere sammen med andre.
- Du er motiveret til at træne mindfulness derhjemme.

Gruppen er for dig der gerne vil arbejde med.....

- At udforske hvad der sker med dine tanker, følelser og kropslige fornemmelser.
- At berolige dig selv.
- At være mere opmærksom i nuet.
- At styrke din evne til at være mere accepterende over for dig selv og andre.
- At fokusere på det, der er vigtigt for dig.

Fagligt afsæt for træningen og tilgange som inddrages i gruppen

- Mindfulness baseret kognitiv terapi med guidede meditationer, mindful stræk (let yoga) og compassion meditationer.

Praktiske informationer :

- **Antal deltagere: 8**
- **Tidspunkt: Tirsdag kl. 13-14.30**
- **Periode: December, januar, februar.**
- **Socialfaglige medarbejdere der understøtter gruppeforløbet:**
Ulla Ramm Mikkelsen og Susanne Sund Kock
- **Andet: måtter, tæpper mm. er på stedet**
- **Adresse: Kochsgade 31, 2. sal, Odense**

TRÆN MINDFULNESS