

## Mindfulness i naturen

Vi har søgt og fået kr. 38.000 i tilskud fra Udviklingspuljen.

Projektet koster kr. 40.000, så der er en lille deltagerbetaling.

Tilskuddet kunne søges til støtte af nye initiativer og projekter inden for fritids- og folkeoplysningsområdet i Aarhus Kommune.

Pengene skal bruges på:

### Træn din glæde med mindfulness i naturen

Har du lyst til at opleve mere nærvær og glæde i hverdagen, mindre stress, bekymringstanker og følelsen af at leve livet på automatpilot? Så er mindfulness i naturen måske noget for dig.

Vi mødes 8 gange i 1,5 time ved Mindeparken i Aarhus. Mødetid er onsdag fra 10 til 11.30 fra den 10. August 2022. Du skal helst kunne møde hver gang (max 2 gange afbud).

Der er et max på 20 deltagere. Undervisere er Camilla Marcinkowski, lærer i mindfulness og yoga, samt Charlotte Norby, lærer i mindfulness og psykolog. Sammen har de virksomheden C&C Mind i Aarhus, som tilbyder mindfulness og mental træning til grupper og virksomheder. (Se mere her: [ccmind.dk](http://ccmind.dk))

Forskning viser, at mental sundhed kan trænes. Fuldstændigt som når vi træner kroppen, kan og skal vi træne vores hjerne til at have det godt med os selv og andre. Undersøgelser viser, at vi styrker evnen til at føle glæde, ro og forbundethed med andre, når vi træner mindfulness. Samtidig sænker vi vores stress og følelsen af at være afskåret fra andre. At træne udenfor, i naturen, kan være en støtte til at komme til stede i kroppen med alle sanser.

Du behøver ikke at have mediteret eller have dyrket yoga for at være med. Alle kan deltage. Hver mødegang vil der være øvelser med meditation, bevægelse, dialog og et tema, der berøres. Det kan være tanker, kroppen, vores forhold til forandring, hvordan vi ser os selv og andre osv. Der er fuld fortrolighed i gruppen og alle har tavshedspligt. Det giver grundlag for en tillid i gruppen, som er hjælpsom, når vi træner nærvær og venlighed overfor os selv og andre.

Vi er ude hver gang og laver også øvelser, hvor vi ligger ned (afhængigt af vejret). Så klæd dig varmt på og tag en yogamåtte eller liggeunderlag med, hvis du har.

Vi mødes foran indgangen til Marselisborg Slot, i runddelen, den første mødegang 10. August kl. 10. Den sidste mødegang er den 28. September.

Deltagerbetaling for alle 8 gange er kr. 100 som skal indbetales til reg. Nr. 5394 kt. Nr. 527767 **Samtidig** med tilmelding til Bente O på [bove9110@gmail.com](mailto:bove9110@gmail.com) .

Fristen er den 25. Juli **eller** ved 20 tilmeldte.

**Vi glæder os til at træne mindfulness med dig.**