

Deltagerens forudsætninger:

Tilbuddet er især rettet mod sygemeldte der står uden for arbejdsmarkedet på grund af fysiske problemstillinger så som smerter, eller som lider af depression, stress eller angst. Og som er motiverede for at arbejde med at få større velvære og overskud i til at vende tilbage på arbejdsmarkedet. Mindfulness kan ikke anbefales hvis du er midt i en alvorlig depression.

Er du i behandling hos læge eller psykolog så tal med din behandler, om det er det rette tidspunkt for dig at starte på et kursus i mindfulness.



"Du kan ikke styre bølgerne, men du kan lære at surfe"

	Id
Hold 67 (periode 23. maj—11. juli) <i>(tirsdage 10.00-12.00)</i>	1391447
Hold 68 (periode 24. august—12. oktober) <i>(torsdage 10.00-12.00)</i>	1394895
Hold 69 (periode 19. september—7. november) <i>(tirsdage 10.00-12.00)</i>	1394896
Hold 70 (periode 26. oktober—14. december) <i>(torsdage 10.00-12.00)</i>	1394897
Hold 71 (periode 21. november—16. januar) <i>(tirsdage 10.00-12.00)</i>	1394898

Sygedagpengeafdelingen
Skive kommune

Torvegade 10
7800 Skive
Tlf.: 9915 5734

www.jobcenterskive.dk

Mindfulness



Tilbud til sygemeldte borgere i Skive kommune
sygedagpengeafdelingen

Mindfulness er en meditationsform som styrker vores oplevelse af nærvær.

Mindfulness betyder at være opmærksom på en bevidst og venlig måde, i det aktuelle øjeblik, uden at dømmes.

Det er en evne vi alle har og en færdighed som vi kan træne gennem en regelmæssig mindfulnesspraksis.

Træningen består primært af meditation som indlæres og praktiseres siddende, liggende, stående og i bevægelse; yoga-øvelser.

Når vi arbejder med at øge vores kropsbevidsthed gennem eksempelvis yogaøvelser, bliver der mere rum og stilhed i det mentale.

I lighed med det fysiske helbred, kan det mentale helbred, vores sind, trænes og styrkes. Med øvelse kan dette føre til et mere velafbalanceret liv med større livsglæde og overskud.

I mindfulness trænes bevidst og venligt nærvær fra øjeblik til øjeblik.

Vi træner at kunne forholde os til det vi oplever på en ny og mere hensigtsmæssig måde, som kan give en højere grad af indre frihed.

Frihed til at kunne være tilstede og mærke livet som det er, med de udfordringer og vilkår som er for os lige nu.

Frihed til at mærke livet mere direkte gennem sanserne, uden at vi bliver fanget af bekymringer og eventuelle kritiske tanker, som fortæller en begrænset historie om, hvem vi er.

Der lægges vægt på:

- At du tiltræder tilbuddet med ønske om forandring.
- At du er indstillet på at lave hjemmearbejde i form af at øve meditationerne. Du vil få udleveret en CD med indtalte meditationer.

I undervisningen indgår udover meditationerne også yogaøvelser.

Praktisk information:

Tidspunkt og varighed: Forløbet kan tilbydes ca. 12 personer pr hold af 8 ugers varighed.

Hver session varer 2 timer. Forløbet kan kombineres med fysisk træning og evt. praktikforløb på en arbejdsplads.

Hvor:

Bomi

Indgang fra Norgesvej 4, 7800 Skive

Formiddagshold tirsdage kl.: 10.00 - 12.00

Formiddagshold torsdage kl.: 10.00 - 12.00

Du vil modtage brev om din startdato.

Afbud: Skal ske til din egen sagsbehandler og til kursusleder.

Der er mødepligt i henhold til Sygedagpengelovens § 21

Kursusleder:

Helle Bøge Pedersen

Tlf.: 9915 6789

Mobil: 2325 8625

Mail: hbpe@skivekommune.dk

Kontakt gerne for yderligere information.

*At leve i nuet er livets teknik
Og alle folk gør deres bedste
Men halvdelen vælger det nu, som gik
Og halvdelen vælger det næste
Og det forrige nu og det kommende nu
Bliver aldrig i livet presente
Og alle folks levetid går sågu
Med bare at mindes og vente*

*For det nu, som er gået, er altid forbi
Og det næste bliver aldrig det rette
Næ—sørg for, at nuet, du lever i
Engang for altid er dette!*

Piet Hein.