



Meditationsgruppe – Indsigt og nærvær gennem stilhed

I denne gruppe arbejder du med meditation som en metode til at blive mere nærværende og tilstede i dit liv lige nu. Du lærer at sidde stille i nuet og bryde tankernes dominans. Når du er til stede i nuet, opnår du større nydelse og glæde ved livet her og nu og får større glæde, nydelse, balance og energi og mindre stress og uro. Du kan læse mere om alle fordelene ved meditation på www.balancekompagniet.dk

“Whereever you are, you can breathe mindfully. We all need to go back to ourselves from time to time, in order to be able to confront the difficulties of life” Thich Nhat Hanh

Ved meditation trækker du dine sanser tilbage fra verdenen for at kunne høre din egen indre stemme mere tydeligt. Meditation støtter dig i at håndtere vanskelige følelser, tanker og udfordringer, der hører livet til. I dette forløb trænes du i at lade en del af din bevidsthed være et ”neutralt”, iagttagende og observerede vidne til dine tanker, følelser og handlinger og samtidigt være stille. Du trænes i at bruge åndedrættet, som knytter dig til din krop og er det anker, som du altid kan bruge til at få dig tilbage til nuet.

Dato og tid:	Meditationsgruppen kører fast første torsdag i hver måned fra kl. 16-18
	Torsdag 8. april kl. 16.00 – 18.30
	Torsdag 8. maj kl. 16.00 – 18.30
	Torsdag 3. juni kl. 16.00 – 18.30
Pris:	300 kr. pr. gang.
Underviser:	Exam. Psykoterapeut MPF, cand.merc og meditationslærer Pernille Fournais
Tilmelding:	Pernille på fournais@balancekompagniet.dk eller 26 66 24 20
Sted:	BalanceKompagniet, Gl. Hovedgade 6C, 2970 Hørsholm