

Stå stærkere i verden

Målsætning: At deltagerne opnår en større kropskontakt og bevidsthed. Kommer ”ud af hovedet og ind i kroppen”. Dette skaber indre ro og giver større styrke til at stå i verden med.

Metoder: Yoga og Mindfulness.

Der vil blive lagt vægt på yoga stillinger som sigter imod at give glæde, åbenhed og som giver styrke til både krop og sind.

Yogaen træner også koncentrationen og evnen til at være til stede i de svære følelser.

Der vil blive brugt mindfulness teknikker som giver større indre ro og stilhed.

Deltagerne vil desuden blive præsenteret for visuelle modeller af, hvad der er på spil i det enkelte menneskes liv.

Deltager forudsætning:

Holdet henvender sig til unge sårbare imellem 18-30 år. Sårbarheden kan fx være angst, social angst og depression eller andet.

Forløbet:

Én gang om ugen og forløbet er over 8 uger. Med ca. 2 timer pr. gang.

Holdet starter d. 1/11 – 2022, kl. 10-12.

Max. 5 deltagere på holdet, da dette skaber mest tryghed og mulighed for guiden.

Sted:

”**Mødestedet**”, Estrupsgade 4, 2. sal – øverst oppe.

Undervisningen er gratis og udbydes under SilkeSind.

Rammesætning og undervisning

Aksel Sørensen, Social pædagog, musiker. Tlf.: 6092 6142 / 2488 3958

Hanne Henriksen, Social pædagog, Diplom i ledelse, Iyengar yoga lærer, Mindfulness instr., Coach. Tlf.: 2058 0568

