



Program Mindfulness

Oktober . November . December 2026

Forløbet består af en blanding af oplæg om mindfulness samt praktiske øvelser, så det er en god ide at have noget løstsidende, behageligt tøj på. Det kan være en ide med en varm trøje eller lag-på-lag tøj, så du ikke kommer til at fryse. Du kan evt. medbringe: Lagen, pude(r), tæppe og gerne en vandflaske. Vi stiller måtter eller stole samt tæpper til rådighed.

Det kan være en god ide at medbringe papir og blyant, hvis du vil tage notater undervejs eller alternativt et kamera (mobiltelefon), så du kan tage billeder af tavlen. Vi sætter alle mobiltelefon på lydløs, når der er undervisning.

Program:

44
UGE

Tirsdag 27. oktober kl. 09.30-11.30

MODUL 1:
TEMA: Hvad er mindfulness?
Kroppens beredskabssystem.

45
UGE

Tirsdag 3. november kl. 09.30-11.30

MODUL 2:
Tema: Åndedrættet
En simpel og effektiv måde at træne mindfulness, er via vejrtrækningen.

46
UGE

Tirsdag 10. november kl. 09.30-11.30

MODUL 3:
Tanker og tankemylder
Tanker har stor betydning for, hvad du gør, hvad du føler og hvordan du har det.

47
UGE

Tirsdag 17. november kl. 09.30-11.30

MODUL 4:
Mindfulness, følelser og medfølelse
At finde ro i uroen.

48
UGE

Tirsdag 24. november kl. 09.30-11.30

MODUL 5:
Mindful i hverdagens aktiviteter
Mindful tilgang til livet.

49
UGE

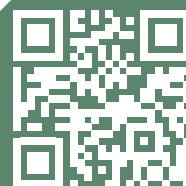
Onsdag 2. december kl. 12.30-14.30 OBS!

MODUL 6:
Mindfulness ”i naturen eller i kulturen”
Nærmere information følger.
Bemærk ændret tidspunkt.

Mødested:

Lemvig Sundhedshus
Venteområdet 2. sal
Indgang Nord, Østergade 30
7620 Lemvig

Se flere sundhedstilbud på:
lemvig.dk/sund



lemvig.dk/sund



Kontakt & Afbud:

Gitte Kjær Nielsen
Mobil 2498 5693
Sundhedsfremmekonsulent