

Månedlig retrætedag

– en fælles praksisdag i stilhed

v. psykolog, specialist og supervisor Tine Norup



*Byder din dagligdag på mange gøremål, informationer og afbrydelser?
Har du svært ved at finde tid til stilhed og refleksion?
Længes du efter en pause?*

- *Så tag en dag ud af din kalender og giv dig selv mulighed for fordybelse og ro*

Din krop kan have brug for restitution og hvile, og dit sind for en mental pause for at genvinde sin klarhed og fleksibilitet til gavn både for dig selv og din omverden.

En retrætedag giver mulighed for at træde ud af hverdagens travlhed og gøremål og fordybe dig igennem mindfulness meditation og yoga. Det er en dag, hvor du ikke behøver at levere noget, og hvor du ikke skal præstere eller opnå noget. Det handler om at være.

At mærke ind i hvad din tilværelse kalder på for øjeblikket - uden at behøve at vende dig væk. Nænsomt og opmærksomt at nærme dig og udforske dine oplevelser.

Igennem guidede mindfulness øvelser og refleksioner træner vi nærvær i forhold til åndedrættet og i forhold til det at gå, stå, sidde og ligge ned. Behagelige og ubehagelige følelser undersøges. Kroppen som anker undersøges, når tanker, følelser og sansninger manifesterer sig, opstår og aftager.

Det kan være en fordel, hvis du har egen meditationspraksis i forvejen eller erfaringer med at være på retræte. Dagen er i stilhed, hvilket er med til at støtte op om fordybelsen. Er du ny i forhold til meditation, så er du velkommen til at ringe til mig for en kort snak om dine ønsker for dagen.

Dagen slutes af med deling af oplevelser og reaktioner, således at erfaringer og observationer kan føres med ind i din daglige praksis og ind i hverdagen.

Gruppestørrelsen kan variere fra 5-15 deltagere.

Praktiske oplysninger

Kommende datoer:

2020: 21/10, 18/11 og 15/12.

2021: 21/1, 19/2, 18/3, 16/4, 20/5, 18/6

Tidspunkt:

kl. 09:00-15:00

Sted: Silent Mind Circles. Ved Slusen 21. 2300 KBH S (www.silentmindcircles.com).

Kørselsanvisning:

BIL:

Ved Slusen ligger i selve krydset Artillerivej & Sjællandsbroen. Du skal stik mod al logik krydse cykelstien. Det ER lovligt. Når du kommer 500 meter ned ad vejen, kommer der et T-kryds, hvor der går to veje til venstre, det ene er en cykelsti og den anden er en grusvej. Silent Mind Circles ligger på hjørnet af grusvejen.

Parkering kan betales via EasyPark, Apcoa Flow og ParkMan.

BUS:

Buslinje 18 har stoppested Ved Slusen, som er 150 meter fra Silent Mind Circles. Du skal gå under sjællandsbroen gennem viadukten. Buslinje 4A har stoppested ved Sluseholmen eller ved Artillerivej/Sjællandsbroen, som begge ligger 500 meters gang fra Silent Mind Circles. Buslinje 250S har stoppested ved Artillerivej/Sjællandsbroen, som ligger 500 meters gang fra Silent Mind Circles. Havnebus 991 har stoppested ved Tegholmen, som ligger 20 minutters gang fra Silent Mind Circles.

PÅ CYKEL:

Kør langs Islands Brygge langs havnefronten, forbi Nokken og hele vejen til du kommer over den lille bro ved Slusen. Der drejer du til højre og kan se en rødmalet pavillion, hvorpå der står Silent Mind Circles.

Pris:

650 kr. pr. dag.

550 kr. pr. dag for studerende, ledige og pensionister

Medbring: Meditationspude, tæppe, yogamåtte, en god madpakke og håndsprit. Der serveres vand, kaffe og the.

Tilmelding og betaling: skriv til tine.norup@mindful-interventions.dk og meld dig til på de ønskede datoer. Betaling kan ske ved at overføre til konto i Handelsbanken: 7620-0001043379. Skriv dit navn og dato(er). Du kan også betale på Mobilepay 700680.

Om mig:

Jeg er uddannet psykolog og er specialist og supervisor i klinisk psykologi/ psykoterapi.

Jeg har arbejdet i psykiatrien og somatikken med terapi, supervision og undervisning. Jeg er specialiseret i kognitiv adfærdsterapi og igennem de sidste 20 år har jeg både personligt og professionelt arbejdet med mindfulness meditation heri blandt programmerne Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR), mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBKT), Åben og Rolig samt lavet mindfulness træning i virksomheder.

Jeg vil glæde mig til at praktisere mindfulness meditation og yoga med dig. Har du spørgsmål vedrørende praksisdagen, så skriv eller ring til mig.

De varmeste hilsner

Tine Norup

Mindful Interventions

v. psykolog, specialist og supervisor Tine Norup

Mobil: (+45) 2683 8320

Mail: tine.norup@mindful-interventions.dk

Anbefaling fra tidligere deltager:

En dag i stilhed

Efter at have været med til psykolog Tines retrætedage, mærker jeg hver gang en glæde og tilfredshed med fornyet energi. Det at være tilstede i nuet uden at skulle forholde sig til andet, at træde ud af hverdagens stress og jag og komme hjem med en fornyet opmærksomhed på livets værdier, er en fantastisk gave, som jeg ville ønske alle ville forære sig selv. Det er som om de små ting pludselig genopdages, og træder tydeligere frem. Den indre støj og uro forsvinder, og man genfinder sig selv.

Jeg kan kun give Tine mine allerbedste anbefalinger, hun er så dejligt et menneske og konstant opmærksom på den enkeltes behov, det giver dig tryghed til at følge dagens program og komme hjem med en positiv oplevelse.

Kirsten Hansen

02/07-2020