



**Giv dig selv
tid til ro
i Annes have**

Mindfulness workshop i Keramikerens have.

Adressen er: Kagerupvej 22, 4420 Regstrup

Program

Vi starter i haven. Hvis det øsregner starter vi på 1. sal i Annes hus. Jeg står ved indgangen til haven og tager i mod fra ti minutter i 10. Bliver du forsinket, da send en sms til 40913715.

- | | |
|----------|---|
| Kl 10:00 | Velkomst til stedet og til hinanden
Kort åndedrætsmeditation (siddende på underlag på græsset)
Introduktion til naturmeditation
Liggende naturmeditation |
| Kl 11:00 | Pause. Der serveres te |
| Kl 11:15 | Mindful yoga
Seende meditation |
| Kl 12:15 | Frokost. Der serveres to slags salater med brød til. |
| Kl 13 | Mindful yoga (stående strækøvelser)
Introduktion til Mindful akvarelmaling
Vi maler |
| 14:30 | Pause. Der serveres kaffe med småkager |
| 14:45 | Vi maler |
| 15:40 | Opsamling |
| 16:00 | Tak for i dag. |

Qvercus

Eva Zelander
Tlf 4091 3715

St. Kirkestræde 1,4
1073 København K

Qvercus.dk
eva@Qvercus.dk





Lidt praktisk information.

Jeg satser naturligvis på tørvejr, og selv om det dugregner lidt, vil jeg prøve at gennemføre nogle af øvelserne udendørs. Derfor er det tilrådeligt, at du tager regnslag eller regnjakke med, og et fleecetæppe der kan holde en smule vand ude. Hvis det regner for alvor, går vi ind.

Det kan være godt med et tæppe under alle omstændigheder, hvis det blæser lidt eller til at have under knæene, hvis du har svært ved at ligge fladt ned i 20 minutter.

Lag på lag tøj er også godt, så du kan tilpasse dig. Denne august har jo indtil nu været noget uforudsigelig ☺

Liggeunderlag, forplejning og remedier til akvarelmaling sørger jeg for, så det skal du ikke tænke på.

Find vej ved at følge linket "Her bor vi" fra Keramikerens haves hjemmeside:

<http://www.anne-rolsted.dk/kontakt/>

Her følger en kort beskrivelse af de forskellige punkter fra programmet.

- 🌿 **Naturmeditation** er en meditationsform, hvor vi har fokus på sanserne, og jeg vil blandt andet demonstrere, hvordan man opnår det bløde fokus, "soft facination", hvor man lader øjnene hvile uden at fokusere på noget bestemt og i stedet åbner op for at indtage/ se alt i ens synsfelt på én gang, nærværende og uden vurdering.
- 🌿 **Mindful yoga** er en yogaform, hvor øvelserne er meget enkle og nemme at udføre. Til gengæld udføres de langsomt, så man kan bevare den indre oplevelse af, hvordan bevægelserne føles i kroppen.
- 🌿 **Mindful maling** udføres med akvarel på kraftigt akvarelpapir. Vi tegner omridset af blade, vi finder i haven, og lader akvarelfarven flyde ud i de tegnede felter, som den vil, medens vi skifter mellem at iagttage og tilføre mere farve.

Ingen af øvelserne kræver erfaring eller forberedelse.

Holdet bliver på maks 8 deltagere, så der bliver tid til hver enkelt.

Og så er der bare tilbage at sige, at jeg glæder mig rigtig meget til at møde jer og dele en dag i den smukke have sammen med jer.

Med venlig hilsen Eva Zelander

Stressrådgiver, mindfulness instruktør og psykoterapeut