

Arts & ENERGY



Inviterer til

Nordic-Euro Platform

Of
Qi Performing Arts



10/09 ◻ 11/09 ◻ 12/09



Årets store Festival

Qigong

vs

Taichi

Fredensborg

QiGong, TaiChi
og kampkunst
entusiaster på alle
niveauer og aldre
- også uden tidl. erfaring

TAIJI DAO
Qigong Taiji
Yangsheng
STUDIOS

En mindfulness meditation med et moderne, videnskabeligt perspektiv, der tager udgangspunkt i traditionelle buddhistiske principper for mindfulness og meditation med en fleksibel tilgang og for alle trosretninger.

Formålet er at give alle en indsigt i mindfulness meditation

Fredag D. 10-09-2021 19:30-20:30

WORKSHOP STAGE

TEMA:

Mindfulness er en måde at vågne op til dit liv på som det er lige nu - igen og igen - ved at forbinde sind og krop. Dette kan gøres i stilhed og i bevægelse, som praksis og i hverdagen.

I aften vil jeg guide dig gennem en meditation i stilhed, så tag en måtte og et tæppe med dig og nyd den bevidsthed, der opstår ved at være opmærksom.

Vi ses der 😊

Majken Nørskov Petersen



Oplægsholder:

Majken Nørskov Petersen Baggrund

Jeg er lærer i mindfulness baseret stressreduktion (MBSR) en metode udviklet af Jon Kabat Sin. Han antog et moderne, videnskabeligt baseret perspektiv på traditionelle buddhistiske principper for mindfulness og meditation, hvilket skabte en fleksibel tilgang til mindfulness, der omfatter alle trossystemer.

"Min arbejdsdefinition af mindfulness er den bevidsthed, der opstår ved at være opmærksom på noget med vilje i øjeblikket-ikke-dømmende." -Jon Kabat-Zinn