MINDFULNESS

Et tilbud til patienter og pårørende

Giv dig selv en stund til blot at være!

En rolig stund med opmærksomhed på åndedræt, krop og sind

Mindfulness

Som patient og pårørende er man i en særlig situation, hvor der kan være mange følelser, f.eks. bekymringer, uro, sorg – også taknemmelighed og glæde.
Mindfulness kan medvirke til at berolige krop og sind.

At være mindful betyder at være bevidst tilstede i nu 'et – og give opmærksomhed til det, man registrerer i åndedrættet, kroppen og sindet. Det kan være tanker, følelser og kropslige fornemmelser.
I mindfulness forsøger vi at møde alt, hvad vi fornemmer med accept, venlighed, åbenhed og nysgerrighed.

Det kræver ingen forudsætninger at deltage i en mindfulnesssession.
Alle kan deltage. Også hvis du f.eks. ikke kan sidde, men har det bedst med at ligge i din seng.

Hvis du ikke har mulighed for at deltage i en fælles session, er du velkommen til at høre, om det kan blive på din egen stue, tilpasset dine særlige behov.

Alle øvelserne bliver guidet af Kirsten Damgaard, frivillig ved Hospice Søholm.

Du kan se, hvornår der er mindfulness på opslagstavlerne, ligesom der kommer en flyer rundt på stuerne dagen før.

"OM AT LEVE I NU`ET"
Livsfilosofisk gruk

At leve i nu 'et er livets teknik –
og alle folk gør deres bedste.
Men halvdelen vælger det nu, som gik,
og halvdelen vælger det næste.

Og det forrige nu og det kommende nu
bliver aldrig i livet presente,
og alle folks levetid går sågu
med bare at mindes og vente.

For det nu, som er gået, er altid forbi,
og det næste bliver aldrig det rette.
Næ, sørg for, at nu 'et, du lever i,
èn gang for altid er dette.

Piet Hein

Hospice Søholm

Hospice Søholm
Bispevej 68, Stavtrup, 8260 Viby J
Tlf. 784 13333
www.hospice-soeholm.dk
hospice-soeholm@hospice-soeholm.dk

Bedst mulig livskvalitet