



Kunne du  
have gavn af  
**mindfulness**



Hvad nu?  
Hvad kan jeg  
gøre?

## Tilbud om forløb

Mindfulness er et tilbud til dig, som har brug for at blive bedre til at være til stede i nuet og blive mere bevidst nærværende.

Er du udfordret af stress, angst, depression eller anden sygdom, og derfor lider af tankemylder, uro i kroppen, søvnproblemer m.m., så kan mindfulness være det redskab, som kan hjælpe dig til at få et tiltrængt pusterum.

Forskning viser, at mindfulness giver mere ro i sindet, reducerer dine stress symptomer, giver dig mere energi, et bedre overblik og en forbedret koncentration. Mindfulness har generelt positiv indflydelse på din trivsel.

### Hvad er formålet med forløbet?

Med fokus på dine ressourcer og muligheder er formålet at introducere dig til, hvad mindfulness er, således at du får kendskab til dette arbejdsredskab. For at opnå den størst mulige effekt er det vigtigt med daglige øvelser. Du vil lære mere om dette på forløbet.

Enjoy Every  
Moment of  
Life!



## Hvad kan dit udbytte være?

- Større ro i dit sind, skabe ro i dit system
- Bedre søvn
- Bedre til at være til stede i nuet
- Større evne til at håndtere pres, stress og smerter, reducerer dine stress symptomer
- Øget selvværd

## Hvordan er forløbet tilrettelagt?

Forløbet er en blanding af mindfulness i praksis dvs. i form af øvelser (liggende/siddende/stående) samt teorien bag mindfulness. Der vil være et tæt samspil i mellem faglige input, sparring og erfaringsudveksling i mellem deltagerne. Der vil være hjemmeøvelser undervejs i forløbet, som det forventes, at du får prioriteret.

## Forløbet indeholder:

2 timers undervisning 1 gang ugentlig i 6 uger med en lille pause undervejs.

Der vil forud for forløbet være en individuel samtale med dig, hvor dine forventninger og individuelle mål afklares. Det forventes, at du kommer til alle 6 undervisningsgange

## Hvem kan deltage?

Det kræver en henvisning fra egen læge, jobcentret eller sundhedsfaglig medarbejder at deltage på mindfulness. Ved en individuel samtale vurderes endeligt, om du kan have gavn af mindfulness.

## Hvad koster det?

Det er gratis at deltage på mindfulness-forløbet.

For information og tilmelding:

Mail: [sundhedstilbud@lemvig.dk](mailto:sundhedstilbud@lemvig.dk)

*Forløbskoordinator:*

Tlf. 9663 1175

*Sundhedsansulent og underviser:*

Tlf. 2498 5693



**Lemvig Kommune**

Sundhedsafdelingen