

Livgivende pauser



Om at tage hånd om sig selv og sin sårbarhed i en fortravlet hverdag

"Livgivende pauser" en række lettilgængelige tilbud til sundhedspersonale/omsorgspersonale og andre interesserede om at forebygge stress i hverdagen og en mulighed for at komme ned i tempo og tage sig selv så alvorligt, at man tager sig tid til at mærke efter og opdage, hvordan man har det.

Udgangspunktet er den enkeltes refleksion og oplevelse af, hvad der skal til for, at man bedre kan tage hånd om sig selv både privat og i arbejdslivet og her også opdage de naturlige pausestationer i hverdagen.

Klangbunden i alle arrangementer er, at sårbarhed er et menneskeligt vilkår og ikke er en fejl eller en svaghed, men en styrke – og selve kernen i dét at være et helt menneske.

Arrangementerne veksler mellem korte livgivende pauser med meditation knyttet sammen med oplæg og øvelser med fokus på åndedrættet som redskab i en hektisk hverdag.

Kommende arrangementer 2019:

Tema: 'Når det store kommer i det stille'

(Læs mere i pjecen for yderligere info)

Tirsdag 3/9: Meditativ refleksionsstund

Tirsdag 1/10: 'Når Martha løber stærkere end Martha har godt af'
- Om at finde balance mellem krav og kræfter og gøre og være i et travlt nutidsliv. Oplæg ved præst og forfatter Lotte Lyngby

Mandag 18/11: Meditativ refleksionsstund

Alle dage kl. 19.30-21.30

Åndedrætstræning v/ Rebekka Bondegaard:
5 mandage kl. 19.00-21.00 (se indstik)

Efterårets tema:

'Når det store kommer i det stille'

– Undskyld, men har du et ledigt øjeblik?

Tirsdag d. 3/9 og mandag d. 18/11 Begge dage kl. 19.30-21.30

Sommer, ferie og 'fri' tid byder på en følelse af frihed og tid til at gøre 'ingen-ting' – med masser af ledige øjeblikke. En mulighed for at få ladet lidt op, hvilet og også lagret sommerens og solens energi i vores depoter.

Når vi er stille og gør ingenting, så sker der noget nyt og anderledes. Vi hører og mærker alting på en ny og forunderlig måde og får et særligt gehør for alt det der sker i øjeblikket. Vi mærker os selv og bliver bedre til at lytte til alle tonerne og nuancerne i det der gøres og siges, og også det der ikke siges og gøres. Det er en lydhørhed og en opmærksomhed, på det der folder sig ud i stilheden. Stilhed er på en måde Guds sprog.

Stilhed er bare ikke helt så enkelt at finde og praktisere i en verden, der er præget af larm og forstyrrelser, uanset hvor vi er. Hvor det at vente på noget, bliver betegnet som spildtid, der fyldes ud med forskellige online aktiviteter. Vi holder møder, når vi kører bil, arbejder når vi kører i tog og besvarer mails, når vi har et ledigt øjeblik... og dem har vi dermed ikke så mange af. Når vi så endelig har dem – kan stilheden måske ligefrem opleves som larmende med sin insisteren på at ville sige noget til os som er stort og vigtigt.

Vi vil reflektere over stilhed og det særlige gehør der folder sig ud her. Vi vil se på 'ledige øjeblikke' og hvordan vi hver især, kan skrue ned for støjniveauet i hverdagen og dermed tage lidt af sommerens opladning videre ind i en hverdag, hvor vi kan høre både os selv og Gud.

Aftenen består af et kort oplæg, meditation og efterfølgende mulighed for forfriskning, samtale og fællesrefleksion over aftenens tema.

Medbring:

Tykk sokker eller lignende (vi tager skoene af under meditationen), liggeunderlag og event. pude hvis du vil ligge eller sidde på gulvet under meditationen.

Instruktører:

Social- og sundhedsassistent og Mindfulnessinstruktør **Lene Vinkel** (menighedsrådsmedlem i Simon Peters Kirke)

Sygeplejerske, supervisor og udviklingskonsulent i Dansk Kristelig Sygeplejeforening

Annette C. Langdahl



”Når Martha løber stærkere end Martha har godt af”

– Om at finde balance mellem krav og kræfter og gøren og væren i et travlt nutidsliv

Oplæg ved præst og forfatter Lotte Lyngby

1. oktober kl. 19.30-21.30

Simon Peters Hus, Islandsvej 4, 6000 Kolding

Med afsæt i sin egen stresshistorie vil præst, forfatter og tidligere sygehuspræst Lotte Lyngby fortælle om, hvordan det blev et vendepunkt for hende at læne sig op ad Jesus som forbillede og stresscoach.

Her handler det om at sætte grænser og erkende, at der i vores liv også er vigtige ting, vi ikke kan nå at gøre. For at kunne leve et liv uden stress, har vi brug for at hvile og holde pauser – især når opgaverne holder i kø. Det handler også om at stå fast og sætte sig ud over, hvad andre mener, vi skal og bør.

Aftenen er tilrettelagt som et led i arrangementerne ’Livgivende pauser’, og målet er, at aftenen som helhed opleves som en livgivende pause. Undervejs vil der være små forfriskninger og mulighed for samtale omkring egne erfaringer og oplevelser.

Pris: 100 kr.

Tilmelding: Senest d.27/9

Elektronisk tilmelding på

www.dks-forum.dk/nyheder

– eller på mail:

kontakt@dks-forum.dk

– eller telefon 40 44 57 68





“

”Den, der hviler,
får øre for de
svage signaler,
der kommer
indefra.”

TOMAS SJÖDIN.
DET SKER NÅR DU HVILER.

Initiativtagere:

Simon Peters Kirke og Dansk Kristelig Sygeplejeforening.

Praktisk info:

Livgivende pauser foregår på mandage og tirsdage. Man er velkommen til bare at dukke op – og tage en ven med.

Man behøver ikke at tilmelde sig – men *kan* gøre det på kontakt@dks-forum.dk eller på mobil: 40445768.

Deltagelse i 'Åndedræt og krop i hverdagen' ved Rebekka Bondegaard er et samlet forløb, og aftales og betales derfor direkte til Rebekka. (Se indstik for yderligere information)

Pris:

Det er gratis at deltage i den meditative refleksionsstund, forplejning koster 25 kr./gang.

Oplægget den 1. oktober koster 100 kr.

Deltagelse i 'Åndedræt og krop i hverdagen' koster 775,- for 5 gange.

Sted:

Simon Peters Hus, Islandsvej 4, 6000 Kolding

