

Rammer for arbejdet:

Det er frivilligt hvor meget man vil dele eller ikke dele med andre.

Der er tavshedspligt omkring det andre kursister fortæller. Hvis du vil være makker til en anden kursist bliver du instrueret i at lytte med medfølelse og evt. spørge åbent og nysgerrigt til det du hører. Du bliver instrueret i, at du ikke skal løse den andens problem. Det er ikke opgaven. Opgaven er at lytte og være der, så din makker føler sig set, hørt og mødt. Den person der deler har selv ansvaret for at gå igennem sin proces, og finde sin egen vej.

Hvis der kommer noget op på dagen, som kræver yderligere bearbejdning, kan vedkommende kontakte sin psykolog for at bede om opfølgning.

Speculars oprindelige meditationer og visualiseringer udleveres aldrig på tekst. De læres ved mesterlære og du skal derfor være indforstået med selv at skrive disse øvelser ned.

HUSK:

- Madpakke til hele dagen.
- A4 bog med blanke sider – ellers kan du få papir. Det kan være dejligt at have en bog, hvor alle dine refleksioner og øvelser samles.
- Blyant/ kuglepen, Oliekridt – ellers kan du låne.
- Hjemmesko – ellers kan du låne.

**Fredelige Fredage: 1. fredag sept 2024 - maj 2025
(2. fredag jan 2025)**

Tid: 10.00 -14.00

Sted: Speculars kursusafdeling: Trøjborg, Trøjborgvej 2D, 8200 Aarhus N

Tilmelding fra gang til gang: www.specular.dk, Katrine Rolighed, klik på link Fredelige Fredage.

Pris: 1100kr på egenbetaling. For personer med henvisning 2 klip og ca 650kr

Afbud: senest 2 dage før ellers betales fuld takst.

Kom og vær med på

Fredelige Fredage



**Tid til meditativ
fordybelse**



**Ved Katrine Kristensen Rolighed
Cand.psych.aut. specialist i psykoterapi- voksne
supervisorgodkendt**



Hvad kommer der til at ske på Fredelige Fredage?

Vi oplever alle hverdagssituationer i privatlivet eller i arbejdslivet, hvor vi mister kontakten til det sted vi er mest i balance, vores kerne. Vi kan blive en anden version af os selv, end vi måske bryder os om.

Når man bliver trigget og kommer i ubalance, da er det væsentligt at se på, hvordan du behandler dig selv. Bliver du kritisk og fordømmende overfor dig selv? Skræmmer du dig selv? Eller bliver du forstående og medfølelse?

Vi vil derfor på fredelige fredage også arbejde med forskellige sider i dig selv, med henblik på at opnå mere mental robusthed og øget selvkærlighed også når du bliver ramt og har allermost brug for egenomsorg. Det er en proces, der for de fleste kræver øget meta-opmærksomhed og træning over tid.

Om meditation

Meditation og visualiseringsøvelser vil blive anvendt, som metoder dels til øget selvrefleksion, men i særdeleshed til at fremme kontakten til egen kerne, det sted hvor du er allermost i kontakt med dine ressourcer. Jo mere du træner og får erfaring med meditation, jo større er sandsynligheden for, at du kan mærke at meditation er et redskab, som du kan anvende bevidst for at sikre eller genfinde din balance.

Der er et stort potentiale i meditation, i det jo mere du træner, jo større er chancen for du vil opøve evnen til at få indsigt/ hjælp fra dit dybeste og mest vise sted i dig selv.

Der bliver temaer underviser slår an i oplæg, men der vil altid være mulighed for at tilpasse de konkrete øvelser, så det giver mening for dig.



Form: Der vil være en vekselvirkning mellem korte oplæg/ øvelser til selv-refleksion og meditation som metode til afbalancering. Det er ikke gruppeterapi.