



## Livgivende pauser

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

*”Livgivende pauser” er 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:**

19/11 2018	kl. 19.30-21.00
27/11 2018	kl. 19.30-21.00
8/1 2019	kl. 19.30-20.30
22/1 2019	kl. 19.30-21.00
5/2 2019	kl. 19.30-20.30

*Herefter 1. tirsdag hver måned*

# 19. november 2018 kl. 19.30-21:

## Åndedrættet som redskab i en hektisk hverdag

Ved ergoterapeut og åndedrætstræner Rebekka Bondegaard

At vi trækker vejret er den mest grundlæggende funktion hos alle levende individer. Det foregår gudskelov helt automatisk og vi behøver slet ikke tænke på hvordan, hvor meget eller hvilken kvalitet vores åndedræt har. Eller gør vi? Hør hvordan kan vi bruge vores omkostningsfrie og evigt nærværende åndedræt som et redskab til at bevare balancen i os selv og til vores nære relationer i en hektisk hverdag med mange krav og muligheder? Det har nemlig stor betydning for vores fysiske, psykiske og mentale velbefindende hvordan vi trækker vejret! Og der er mange positive gevinster ved at øge kvaliteten af åndedrættet.

Med foredraget får du:

- viden om åndedrættets funktion samt om betydningen for balancen i krop, sind og relationer.
- viden om hvordan krop og åndedræt kan bruges som redskab til at bevare ro og overblik.
- enkle anvisninger til et forbedret hverdagsåndedræt

Aftenen afsluttes med en kort lille livgivende pause i form af en meditation.

**Præsentation:** Rebekka Bondegaard er uddannet Ergoterapeut, åndedrætstræner og har efteruddannelser inden for Systemisk- og Narrativ teori og metode samt Kognitiv Adfærdsterapi – med fokus på kroppens ressourcer.

Har mange års erfaring indenfor det psykiatriske felt og er nu selvstændig praktiserende.



**27/11-18 og 22/1-19 kl. 19.30-21.00:**

## **Hverdagens åndedræt**

*(opfølgning på åndedrættet som redskab i en hektisk hverdag)*

Her får du en praktisk instruktion i hvordan du opnår et forbedret hverdagsåndedræt.

Her vil være praktiske øvelser krydret med den teori, som er nødvendig for forståelsen af de forskellige teknikker.

Der vil være øvelser, som har til formål at gøre dig bevidst om dit eget åndedræt, øvelser som gør plads i kroppen til åndedrættet samt øvelser af mere meditativ karakter.

**Medbring:** Behageligt tøj, vandflaske, yogamåtte, 1 pude og et tæppe.

Aftenen afsluttes med en kort lille livgivende pause i form af en meditation.

**8/1 og 5/2-19 kl. 19.30-20.30:**

## **Livgivende pauser**

Livgivende pauser er en lille meditativ refleksions stund hvor 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. Fokus er på, at sårbarhed ikke er en fejl og en svaghed, men en styrke – og selve kernen i dét at være et helt menneske. I sårbarheden ligger opmærksomheden på sig selv og andre og det er selve kilden til at kunne navigere i livet og passe på os selv.

Vi er alle sammen forskellige og der lægges vægt på, at den enkelte finder frem til egne pausestationer og muligheder i hverdagen.

Livgivende pauser forventes fremover at finde sted en gang om måneden (den 1. tirsdag hver måned).

## Instruktører:

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



Sygeplejerske, supervisor og udviklingskonsulent i Dansk Kristelig Sygeplejeforening  
**Annette C. Langdahl**



**Hvilen hjælper  
os til at sondre  
mellem det,  
som kan gøres,  
og det, som  
skal gøres**

*Tomas Sjødin*



## Initiativtagere:

Simon Peters Kirke  
og Dansk Kristelig Sygeplejeforening.

## Pris:

Det er gratis at deltage, forplejning koster 20 kr./gang

## Tilmelding:

Senest d.1/11 til [kontakt@dks-forum.dk](mailto:kontakt@dks-forum.dk) eller 40 44 57 68

## Sted:

Simon Peters Hus, Islandsvej 4, 6000 Kolding