Referat från månadsmöte 7 nov 2019

Besök av Maria Tholén som talade om mindfulness och hur hennes intresse uppstod. Maria kommer ifrån Malmö och har startat ett företag som heter mindful milk med inriktning på mindfulness och amning. Maria arbetar även som arbetsterapeut och håller kurser i mindfulness.

Mindfulness = medveten närvaro. En metod inom meditation som kan användas för att hantera stress och oro. En stor faktor som påverkar våra liv. Att hämta mer i nuet genom lugn, harmoni och medvetenhet kan göra våra liv bättre . Grunden är att vara närvarande i stunden och inrikta uppmärksamheten på andning, att acceptera tankar och känslor utan att värdera dem.

Vi fick även prova på några mindfulnessövningar . Övningar som man kan ta med in i vardagen och stanna upp och andas när stressen knackar på.

Kvällens ämne var uppskattat även av lille Hugo som sov lugnt och tryggt i en bärsele på mamma Marias mage.

Vid pennan

Birgitta