

# Mindfulness med præsten i Morbærhaven

Et forløb med sognepræst **Gunilla Kromann Haarsted** og mindfulnessinstruktør **Lisa Klint**. Tilrettelagt for unge **under 30**. Alle kan være med.

Onsdagene **12. september, 19. september**  
og **3. oktober kl. 17.00-18.30**  
Center 4, Morbærhaven



Tekst: Gunilla Kromann Haarsted  
Foto og layout: Bo Nygaard Larsen

# Derfor kan du bruge mindfulness i dit studieliv

Oplever du uro og tankemylder, eller føler du dig stresset? Så kom til et forløb med mindfulness i Morbærhaven.

Mindfulness er et redskab, som du kan få gavn af, når du møder udfordringer på studiet og føler dig stresset. Du vil lære at forholde dig anderledes til tanker, følelser og kropslige fornemmelser. Mindfulness kan trænes af alle – og mange ser det da også som mental fitness for hjernen. Du vil lære nogle øvelser, der giver ro, afspænding og afslapning, så du vil få friheden til at være den, du er, og gå i den retning, der er vigtig for dig. Øvelserne er baseret på MBSR, der står for Mindfulnessbaseret stressreduktion.

**Alle kan være med.** Det kræver ikke forudgående meditationserfaring. Hver session indeholder et oplæg, meditation, let yoga, te, stilhed og tid til spørgsmål.

**Hvornår** Onsdagene 12. september, 19. september og 3. oktober kl. 17.00-18.30 **Hvor** Center 4, Morbærhaven **Pris** Det er gratis at deltage **Arrangør** Herstedøster Sogn og Center for Fokus **Tilmelding** til Gunilla Kromann Haarsted på e-mail [gkh@km.dk](mailto:gkh@km.dk).

## Undervisere

**Gunilla Kromann Haarsted**, sognepræst og præsten i Morbærhaven

**Lisa Klint**, Center for Fokus, certificeret MBSR-instruktør fra Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet, og University of Massachusetts Universitet. Lisa Klint er foredragsholder, coach og mental health coach. Lisa har 20 års ledelseserfaring og mere end 500 1:1-coaching sessioner om året. Lisa er medlem af Mindfulnessforeningen – din garanti for etiske retningslinier og evidensbaseret uddannelse.

[www.herstedostersogn.dk](http://www.herstedostersogn.dk)