

Nyhedsbrev december 2022

I denne sidste tid af året vil vi gerne i Mindfulnessforeningen sende et ønske til alle medlemmer om en velsignet og glædesfyldt jule- og nytårstid. Vi ser at praksis omkring mindfulness breder sig ud og praktiseres flere og flere steder iblandt os – og ikke mindst på forskellige arbejds- og uddannelsessteder. Det er glædeligt.

Det inspirerer os til det fortsatte arbejde med at tilbyde temadage mv., hvor vi som undervisere får mulighed for at fordybe vores egen praksis til gavn og glæde for mennesker overalt.

Vi har den store glæde af, at Jacob Piet fra Dansk Center for Mindfulness sammen med Birthe Moksha fra Mindfulnessforeningen, holder en hel seminar dag for alle med interesse for Mindfulness

Lørdag d. 7. januar 2023.

Seminar dagen afholdes i Hjortshøj tæt på Århus.

Vi vil i løbet af dagen have korte oplæg og efterfølgende praktisere gennem meditation og øvelser, hvor vi undersøger, hvad der står i vejen for det egentlige naturlige nærvær. Dernæst øvelser til at løsne og bevidstgøre det, der står i vejen, så vi kan være mere nærværende i mødet med os selv og verden omkring os.

Det er stadig muligt at tilmelde sig til dagen. **Tilmeldingsfristen er den 20.12.2022.** Det kan ske på dette link:

<https://mindfulnessforeningen.dk/pec-events/dybden-i-mindfulness-heldags-seminar/1673082000/>

Allerede her d. 14. december kan vi anbefale denne event i EAMBA

14 December: Chris Ruane

On Wednesday 14 December at 19:00 hours CET, Chris Ruane will explore the questions of 'meeting the need of society for mindfulness and of funding the teaching' with the eamba Community

Chris has has been a member of the British Parliament since 1997. In 2013, he set up free mindfulness classes in the UK Parliament. Since then, more than 150 British Members of Parliament and Peers have received mindfulness training, along with 250 members of their staff.

In 2014, Professor Lord Richard Layard and him established the Mindfulness All Party Parliamentary Group (MAPPG), a cross party group dedicated to developing public policy on mindfulness in health, education, criminal justice and the workplace.

Working with the Mindfulness Initiative, he was active in producing and publicising two reports: Mindful Nation UK report and Mindfulness in the Workplace and now co-chair the MAPPG.

Currently Chris is working with mindfulness advocates in over 40 countries who wish to take mindfulness to their legislatures.

You can share this invitation with you contacts. Here is a pdf-version for your convenience: [Chris Ruane eamba Exchange](#)

[All information](#) to meet on Wednesday 14 December at 19:00 - 20:30 CET / 6:00-7:30:pm BST.

[Link to Zoom meeting.](#)

Meeting ID: 827 3393 0650 | Passcode: 021837

Thank you for [registering](#).

Er du interesseret i at fordybe dig yderligere i praksis, kan vi anbefale at følge kurser på

- **Vækstcenteret i Nr. Snede** <https://vaekstcenteret.dk/kurser/>
- **Bodhitræning ved Erik Pema Kunsang på Gomde.** Bodhitræning er et forløb, hvor vi gennemgår alle indsigtshiveauer i Buddhas lære på dansk. Vi lærer enkle metoder, som afdækker virkeligheden, som den egentlig er. Gennem dette vokser dine evner til at møde alle livets situationer konstruktivt med medmenneskelighed og dybere indsigt. Bodhitræning er et eksperiment i at integrere traditionel visdom i et moderne uddannelsesformat, hvor det handler om ånd og fællesudvikling – fordi ægte omsorg gør os mere intelligente og indsigtsfulde. <https://bodhitraining.dk>
- **Retræter på Gomde** <http://gomde.dk/68/kurser-und-guidede-retreats>
- **Bodhi College** tilbyder 1 årig uddannelse. Mindfulness Teachers Development Programmet er et 1-årigt program fra maj 2023 - marts 2024 for mindfulnesslærere med fokus på de buddhistiske rødder for mindfulness. I løbet af tre moduler og et retreat vil du kunne fordybe dig i praksis og studier og derigennem styrke både din egen praksis samt den måde du underviser på og kan relatere til og rumme lidelse hos dig selv og andre. I årlig uddannelse v. Christina Feldmann
Mere information on programmet og Bodhi College kan du finde her: <https://bodhi-college.org/events/114-mindfulness-teachers-development-programme-2023-2024/region-eu/>

Sæt X i kalenderen.

I det nye år kan du også se frem til vores Mindfulness sommerfestival, som afholdes i skønne naturomgivelser på Strandgården Gomde, Helgenæs i pinsen d. 27. maj kl. 13 til mandag d. 29. maj kl. 13. Her vil der være forskellige workshops, med mindfulness som grundelement. Vi åbner op for mindfulness på tværs af kulturer, traditioner og bringer mindfulness ind i hverdagslivet. Der vil bl.a. være workshops omkring natur, bæredygtighed, mad og sanselighed, kreativitet, dans, bevægelse og spiritualitet. Kontakt os allerede nu hvis du har særlige erfaringer, som du gerne vil facilitere i en workshop på Festivalen.

De bedste hilsner

Birthe, Bente, Lisa, Gitte og Hanne
Mindfulnessforeningens bestyrelse.