



Mindfulnessforeningen

Ordinær Generalforsamling 5. juni 2025

REFERAT

Dirigent: Bente Pedersen
Referent: Lisa Klint

1) Fælles Meditation

Generalforsamlingen indledte med en fælles meditation ved Anita Abel Hansen.

2) Valg af stemmetællere.

Der var 7 deltagere i årets online generalforsamling, så der blev ikke valgt en formel stemmetæller.

3) Valg af dirigent og referent

Bente Pedersen blev valgt som dirigent. Lisa Klint som referent.

4) Forpersonens beretning

Birthe startede med at byde velkommen og minde om, at vi gennem Mindfulnessforeningen får nogle nærende og nærværende øjeblikke sammen, og at der lige forud for GF var et oplæg ved Lone Fjordback. Lone Fjordback sluttede af med at minde om, at vi kan være stolte af det, vi formidler gennem mindfulness, og Birthe gav dette videre til generalforsamlingen.

Mindfulnessforeningen er nu en forening med større diversitet med både MBKT, bevidsthed og compassion udover det oprindelige afsæt i (MBSR) mindfulness. Vi er både som forening og personer i bevægelse, så vi kan udvikle og skabe gavn i verden.

Birthe gennemgik nogle højdepunkter fra årets seminardage med Michael Stubberup, Ann Rosenthal og Bess, Anita Hansen og Dorte Olivarius. Året har blandt andet haft fokus på, hvordan vi kan skabe synlighed om foreningen, og forskellige aspekter af et liv med fordybelse.

Vi vil i det kommende år lave workshops, seminarer og fyraftensmøder med blandt andet skovbadning med Lisa Klint, og et seminar om Bob Moores Meditationer og lære med Hanne Ravn, samt en gentagelse af Compassion dagen i det nye år.

Siden oktober sidste år har foreningen holdt tirsdagsmeditationer med forskellige lærere. Tak til dem, der har stillet op og undervist. Vi starter op igen i efter sommerferien med nye undervisere, og der er plads til flere hvis nogen har lyst til at bidrage, tirsdag kl 9-9.30.

Vores tirsdagsmeditationer har været inspirerende og vist, hvor forskellige undervisere vi er, og den diversitet vil vi gerne vise ved at udvide vores bibliotek med lydfiler. Der er en løbende opgradering af



lydfiler både fra tirsdagsmeditationerne og fra flere medlemmer. Vi håber folk vil bruge vores side og at vores medlemmer vil dele siden, og blive inspireret

Bestyrelsen har prioriteret at meditere sammen ved at deltage på seminarer og få det dybere kendskab til hinanden også gennem praksisstunder. Det har tydeligt styrket vores sammenhængskraft og samarbejdsglæde.

Foreningen vil fremover tilbyde et årligt livemøde for bestyrelsen, hvor der både er tid til praksis og til bestyrelsesarbejde, og til medlemmerne 2-3 seminardage, 2 fyraftensmøder og et par workshops og tirsdagsmeditationer.

Vi har brug for en større medlemsskare, så vi har synlighed, fællesskab og et økonomisk fundament.

Bestyrelsen har haft 8 bestyrelsesmøder og nogle bilaterale udvalgsmøder i de forskellige grupper. Vi har i bestyrelse løftet godt sammen, og hvis man i en periode ikke kan være med, kan man tage orlov.

Christina og Anita bekræfter, at det har været dejligt at træde ind i MF og bestyrelsen, og at det er vigtigt med de fysiske møder.

Birthe udtrykte stor tak og farvel til de afgangede medlemmer Lene og Christina. Lene har haft vores hjemmeside og kalenderen som sit hjerte barn, og bestyrelsen tager sig fremover. Vi står overfor en omfattende opgave med hjemmesiden.

Der var ikke spørgsmål til forpersonen, og beretningen er taget til efterretning.

5) Regnskabsaflæggelse

Regnskabet blev fremlagt af Birthe. Helle Marker har igen foretaget revision, og godkendt regnskabet. Birthe fremhævede, at årsresultatet var bedre i 2024 end året før. Tak for opbakningen til arrangementer.

Det er vigtigt, at foreningen har en likviditet og et overskud, der kan investeres tilbage i foreningen. Udgifter til lærerseminarer ligger i vareforbruget. Vi har i 2024 solgt for 44k, så der er en mindre stigning. Der er fokus på at lægge et prisniveau for arrangementer, så de fleste kan være med. Der skal skabes et lille overskud, men målet er ikke at tjene stort på arrangementerne.

Vores indtægter kommer via medlemsgebyr og arrangementer. Foreningen har basis medlemskaber på 300 kr og udvidet på kr 1200.

Årets resultat / Omsætning er 122.014. Årets overskud er kr 46.166

Foreningen har ekstern, betalt bogholder. Der var ikke spørgsmål til regnskabet.

6) Behandling af indkomne forslag

Der er ikke indkommet forslag fra medlemmer, men bestyrelsen foreslår en dialog om foreningens fremtidige synlighed, samarbejdspartnere, udveksling af idekatalog.



Birthe foreslår, at det kunne være en mulighed at en fra bestyrelsen kunne være ansigt ud af til.

Deltagerne på GF blev delt i to grupper, og debatterede udfordringen om synlighed. Hvilke mekanismer kan foreningen skrue på? Hvordan kan foreningen være mere synlig, er der samarbejdspartnere vi kan række ud til. Konferencer vi kan deltage på mm ?

Grupperne havde drøftelse om samarbejde med andre foreninger og start ups for at få gensidig synergi ift synlighed og cross markedsføring.

De talte om mål med vækst for deltagere og undervisere med forslag om deling i yoga fora og uddannelsesforum under Aarhus universitet.

Der var forslag om afdækning om synlighed for de der er under uddannelse til mindfulness lærer samt ide om et post kort med QR kode.

Der blev også talt om afdækning af patientforeninger og andre uddannelsessteder som f.eks. SoSu og om der kan søges en pulje til at lave GoCard til cafeer, og finde hjælp til Google annoncering og optimering af SEO.

Det er vigtigt at ses fysisk og knytte en større kontakt. Kan man lægge postkort på apoteker.

Birthe takkede for input og konkluderede, at det vil blive taget med på bestyrelsesvisionsdag.

7) Fastsættelse af kontingent

Bestyrelsen foreslår uændret kontingent, så basismedlemskab er 300 kr og udvidet medlemskab er 1.200 kr. Bestyrelsen vil drøfte om der skal være en mindre stigning for næste periode fra GF 2026.

8) Godkendelse af budget

Birthe gennemgik budgettet. Der er lagt en forventning ind om en lille stigning af medlemsantal.

Der er lagt en stigning ind til eksterne omkostninger. Vi kommer til at bruge webbureauet mere og nogle plug in skal opdateres. Det er vigtigt med synlighed, så der er lagt mere annoncering ind.

Der er et håb om at kunne finde ekstern hjælp til at opdatere hjemmesiden på daglig basis af en med kendskab til WordPress. WayFab vil så have ansvaret for opdateringer og backup.

Christina tilbød at lægge et opslag op i sit netværk om der er en person, der vil kunne tage opgaven.

Næste års forventet resultat vil være 23.400 kr.

Der var ikke spørgsmål til budgettet, og det blev vedtaget.

9) Valg af bestyrelsesmedlemmer og suppleanter

På valg:

Jane Christensen – genvalgt som bestyrelsesmedlem

Lisa Klint – genvalgt som suppleant

Ej på valg:

Anita Abel Hansen, Birthe Moksha, Bodil Roulund og Hanne Ravn



På orlov: Dorte Koustrup

Går ud: Lene Møbjerg og Christina Lethinen

Hvis der er andre medlemmer, der i årets løb der har lyst til at være med i bestyrelsesarbejdet, er de meget velkomne.

10) Valg af revisor.

Helle Marker blev genvalgt som revisor.

Forpersonen sluttede mødet af med at takke for aktiv deltagelse og udtrykke taknemmelighed for medlemmernes støtte til foreningen. En særlig tak blev rettet til bestyrelsen og de afgående medlemmer i bestyrelsen.

Dirigenten takkede for fremmødet og erklærede Generalforsamlingen for afsluttet kl. 18.55

Underskrift:

Lisa Klint
Referent

Bente Pedersen
Dirigent

Birthe Moksha
Forperson

Hørsholm 5/6-2025