

Mindfulnessforeningen

Generalforsamling 3. maj 2026 kl. 10.30-1130

Tilstede fra bestyrelsen: Birthe, Lisa, Anita og Natalina. Hanne deltog online.

Der deltog ikke andre medlemmer online.

Referent: Natalia

Birthe bød velkommen og konstaterede at generalforsamlingen var lovlig indkaldt.

1. Fælles meditation.

Birthe guidede en kort komme til stede meditation.

2. Lisa blev valgt til stemmetæller.

3. Anita blev valgt til dirigent

4. Forpersonens beretning

Birthe indledte med en lille historie fra hendes togtur fra Jylland over til Sjælland. En situation, der først føltes ubehagelig og utryk, blev forandret til en positiv oplevelse med nærvær, tillid og venlighed. Og netop i situationer med udfordringer og forandringer kan vores mindfulness og compassion praksis støtte os i processen og bringe os et godt sted hen.

Og det kan vi også bruge i vores forening nu hvor vi står et sted hvor vi skal udvikle foreningen videre og finde ud af hvad de næste skridt skal være. Her er også brug for de gode mindfulness og compassion kvaliteter.

Sammenlæggen med Mindful Self-Compassion foreningen har været rigtig og der har været et godt samarbejde med jer, der er kommet med derfra.

Vi er stadig med i EAMBA, som også har været i udvikling og nu er en verdensomspændende organisation.

Webudvikling - der er udarbejdet en plan for opdatering af hjemmesiden dels med opdateringer af navn og indhold omkring compassion, og dels med at indføre et nyt IT understøttet medlemssystem.

Aktiviteter

Der har i 2026 været nogle vellykkede arrangementer:

Online-tirsdagsmeditationerne er blevet taget meget godt imod og der er blevet vigtigt fællesskab - også for nogle, der ikke ellers ville deltage i et fysisk arrangement. Tak til Marian fordi hun så trofast står for mange af meditationerne.

Derudover har der været holdt to meget vellykkede workshops: I efteråret 2025 holdt David Lauritsen workshop om Focusing og i foråret 2026 holdt Hanne Bess Boelsbjerg og Ann

Ostenfeld-Rosenthal en weekendworkshop om At være med døden. Det er planen at gentage denne workshop i Kbh.

Birthe sluttede sin beretning og takkede for et godt år.

5. Regnskabsaflæggelse

Birthe gennemgik regnskabet og bemærkede herunder, at der i år har været en lavere indtjening pga. bl.a. færre kursusaktiviteter og større udgifter til bl.a. hjemmeside. Regnskabet blev godkendt

6. Behandling af indkomne forslag.

Følgende forslag blev behandlet:

Bestyrelsens forslag om at sammenlægge Mindfulnessforeningen og Mindful-Self Compassion foreningen blev vedtaget.

Bestyrelsens forslag om en række vedtægtsændringer som konsekvens af sammenlægningen blev vedtaget.

Bestyrelsens forslag om foreningens ændring af navn til Mindfulness og Compassion Foreningen blev vedtaget.

7. Fastsættelse af kontingent

Ingen ændringer i kontingentsatserne.

8. Godkendelse af budget

Birthe gennemgik budgettet, der blev vedtaget.

9. Valg af 3-7 bestyrelsesmedlemmer

Der er tre bestyrelsesmedlemmer, der har meddelt at de af personlige årsager og andre planer ikke genopstiller.

Natalina og Anita stiller op som suppleanter

Birthe stiller op

Lisa stiller op som suppleant

Birthe takker alle tre for deres engagement og store arbejde i bestyrelsen.

10. Evt

Der var ikke noget under evt.

Bestyrelsen

Hanne Ravn

Birthe Moksha

Lisa Klint

Anita Abel Hansen

Natalina Gabriel

Jane Tostrup Christensen

Bodil Roulund

Underskrevet af dirigent Anita Abel Hansen