

## Lær at meditere og få overskuddet tilbage

Få en introduktion til meditation og opnå mere overskud og glæde i din hverdag. Tænk på hvordan du reagerer i stressede situationer og tænk så på, hvordan du måske ville have reageret, hvis du havde følt et personligt overskud.

Det kræver ikke meget at komme i gang med meditation – du skal blot komme med et åbent sind og så ellers bare slappe af.

Det du skal under meditationen er at tage afsked med dit bevidste jeg og i stedet invitere din underbevidsthed frem til overfladen. Jo mere du kan smide din bevidsthed, jo mere vil du få ud af meditationen.

Meditation kan være alt fra en kort tur i toiletpausen til en lille times tid i en god lænestol derhjemme. Det kræver ikke nødvendigvis meget at falde til ro, for bare det at du kort beskæftiger dig med dit åndedræt og bevidst lader dig falde til ro, så sænker skuldrene sig og roen kommer til dig.

Til hvert møde vil du modtage teori om forskellige emner, hvor nogle af emnerne er til direkte brug ved meditation, mens andre beskæftiger sig med positiv tænkning eller måske forståelse af vores chakra system.

Derefter bliver holdet guidet igennem en meditation af cirka 20 minutters varighed, hvorefter vi taler om hver jeres oplevelser.

Til slut runder vi af med noget rigtig dansk – hygge!

**Klinik Kjeldsen – [www.klinikkjeldsen.dk](http://www.klinikkjeldsen.dk)**

*Jimmi Linde Kjeldsen · Stoppenålen 2, Mejrup K. · 7500 Holstebro · Tlf. 2972 6087 · Mail: jimmi@linde-kjeldsen.dk*

