

Hitta ditt inre lugn

Ett sätt att bli av med stress och oro är att arbeta med sitt inre lugn. Vi har skapat aktiviteter för just detta; Mindfulness, Medicinsk Yoga och Stilla Stunder. Anna-Karin Wiknertz som håller i Mindfulness och Medicinsk Yoga guidar dig i två enkla övningar.

MÅNDAGAR

Mindfulness:

Engelbrektskyrkan 12.15 – 12.45

MÅNDAGAR

Medicinsk Yoga:

Hjorthäkyrkan (församlingssalen) 17.00

Engelbrektskyrkan 19.00

Välkommen

att delta i Mindfulness eller Medicinsk Yoga i våra kyrkor. Allt är kostnadsfritt.

Foto: Per Levander

Meditation är bra att göra på kvällen. Meditationen stillar sinnet, öppnar nya perspektiv och är mycket effektiv när det gäller skapa emotionell balans.



ANDMINGSMEDITATION | 3-11 MINUTER

Övning 1

Sittande på sol. Slutna ögon eller tittande. Vänster hand ligger i knäet.

Tryck höger tumme mot höger näsborre. Andas in djupt genom vänster näsborre.

Sätt höger pekfinger på vänster näsborre samtidigt som du släpper tummen från höger näsborre. Andas ut fullständigt genom höger näsborre.

Placera höger tumme mot höger näsborre och andas in igen. Upprepa övningen så många gånger du önskar. Andas in genom vänster näsborre och ut genom höger näsborre.

Detta är en perfekt avslappningsövning för att till exempel släppa på spänningar som orsakats av stress och oro.

RYGGVRIDNING | 3-11 MINUTER

Övning 2

Sätt händerna upp på dina axlar, fingrarna fram och tummarna bak. Armbågarna ut åt sidorna i axelhöjd. Håll hakan lätt indragen.

Andas in genom näsan och vrid överkroppen åt vänster samtidigt som du drar vänster armbåge bakåt så långt du kan.

Andas ut med näsan samtidigt som du vrider överkroppen åt höger och låter höger armbåge dra bakåt så långt du kan. Hakan är hela tiden i linje med bröstbenet.

Fortsätt genom att vrida kroppen åt vänster och andas in. Upprepa övningen så många gånger du önskar och andas in respektive ut varje gång du vrider dig.

