

# Mindfulness i et livssyn af kristen tro



## Et kursusforløb i Vejle på fire mandage i marts ”Fastetid før Marias Bebudelse”

Mindfulness i et livssyn af kristen tro kan udforskes på 4 aftener i fastetiden frem mod 25. marts, som er Marias Bebudelsesdag.

Programmet består af undervisning i, hvordan mindfulness kan genopdages i bibelhistorien.

Vejledning i indre øvelser kommer i naturlig forlængelse af undervisningen.

**Sted:** Sct. Marias Have, Blegbanken 3 c, **Vejle:**

**Tid:** Mandagene 4. marts, 11. marts, 18. marts og 25. marts kl. 17-20.

25. marts er den faste mærkedag for Marias Bebudelse, og det er 9 måneder før Jesu fødselsdag.

Deltagelse i forløbet over de 4 aftener kan opleves som en udforskning af emnet, og den kan stå for sig selv. Samtidig kan man benytte vejledningen i de indre øvelser som første skridt til at påbegynde en selvstændig indre bøn- og meditationspraksis i et livssyn af kristen tro. Traditionelle mindfulness øvelser anvendes og sættes i perspektiv af et værdigrundlag. Undervisningen tager inspiration af den nærværende tid i kirkeåret, som er fastetidens forberedelse frem mod påsken.

Mit udgangspunkt for undervisningen er, at jeg gerne vil bygge bro mellem mindfulness og bibelhistorien. Vestlig videnskab er en forud forståelse samtidig med, at der bygges på en subjektiv visdomstradition.

**Underviser:** Teolog og mindfulness instruktør Svend Kjærgaard

Læs mere [www.mindfulnesskirken.dk](http://www.mindfulnesskirken.dk)

**Tilmelding på:** e-mail: [svendkjrgaard@gmail.com](mailto:svendkjrgaard@gmail.com) og indbetaling på konto 0400-4020850251 sikrer dig en plads. Husk angivelse af navn i bemærkningsfeltet i bankoverførsel.

**Pris:** 850 kr. (600 kr. for studerende, ledige og pensionister)