

Kræftrådgivningen i Roskilde

Gormsvej 15
4000 Roskilde
Telefon: 70 20 26 48
E-mail: roskilde@cancer.dk
www.cancer.dk

Åbningstider:

Mandag – Torsdag kl. 10.00-16.00

Fredag kl. 10.00-13.00

Der er mulighed for at bestille tid til rådgivning uden for den almindelige åbningstid.

Få minutters gang fra Roskilde station.

Bus 91N, 202A, 208, 227, 236, 600S til/fra Køgevej kan benyttes.

Der er 3 timers gratis parkering på Gormsvej og villavejene omkring huset og du kan parkere op til 2 timer på Rådhusets parkeringsplads bag huset.

Hvis der er brug for mere end 2 timers parkering på Rådhusets parkeringsplads, kan du hente en p-tilladelse i rådgivningen.

Henvend dig gerne til Rådgivningen pr. mail:
roskilde@cancer.dk

Tilbud til kræftpatienter, pårørende og efterladte |
Kræftens Bekæmpelse i Roskilde

Meditation

Torsdage kl. 16.00 – 17.00

eller

Fredage kl. 12.30 – 13.30

2023



Meditationstræning – introduktion og vedligehold

Drop-in meditationstræning er både til dig, der gerne vil prøve hvad meditation er, og til dig, der allerede har erfaring med meditation.

Hvad er meditation?

Meditation betyder at være "vågen og tilstede" i øjeblikket og være bevidst om det, der foregår. Vi træner en meditationsform, der styrker evnen til at være nærværende uanset om det, der foregår i livet, er behageligt eller ubehageligt.

Kort sagt - vi træner:

- At være til stede i nuet - på denne måde styrkes evnen til at trække på de indre ressourcer, som allerede er tilstede i os
- At være der hvor vi er, uden fokus på at "komme et andet sted hen"
- Evnen til at håndtere stressende situationer

Effekten eller udbyttet af meditation er individuel og afhænger bl.a. af hvor meget tid man bruger på træningen. For at få mest ud af meditation kan blot 10 minutters bevidst træning dagligt, gøre en stor forskel.

Meditation har vist sig at have mange positive effekter i forhold til bl.a. stress, indre uro, søvnforstyrrelser, smerteoplevelser, angst og nedtrykthed.

Meditationen kan foregå både siddende, stående og liggende, samt som afspænding og meditativ kropsscanning.

Du bedes medbringe eget tæppe/plaid.

Du er velkommen til inden du kommer første gang, at henvende dig i Kræftrådgivningen og høre nærmere om tilbuddet.

Undervisningen varetages på skift af:
Hanh Nguyen og Bjarne Busk

Kom og vær med

Dette er et tilbud om meditation én gang om ugen.

Du er velkommen:

Torsdage kl. 16.00 – 17.00

Eller

Fredage kl. 12.30 – 13.30