



**PIO**

Pårørendesenteret i Oslo

## **STILLE TIME - enkel, ledet meditasjon - våren 2018**

**Arrangør:** PIO – Pårørendesenteret i Oslo

**Hvor:** PIO-Pårørendesenteret i Oslo, Hammersborg torg 3, 0179 Oslo

**Når:** Siste mandag i måneden. Første gang:

Mandag 29. januar, kl. 17.00 – 18.15.

For øvrig: mandag 26. februar, mandag 26. mars, mandag 30. april, mandag 28. mai.

**Tid:** Alle ganger kl. 17.00 – 18.15

**Påmelding:** [ole@piosenteret.no](mailto:ole@piosenteret.no) eller telefon: 21 52 53 53 innen 22. januar

**Maks antall:** 15 deltagere

**For hvem:** Også denne våren blir det STILLE TIME den siste mandagen i hver måned. Timen er gratis og åpen for alle pårørende som er tilsluttet PIO. Her er en mulighet for deg som har behov for å senke skuldrene og finne ro i hverdagen. Du behøver ikke å ha erfaring med meditasjon fra før – men hvis du har meditert tidligere kan en stille ettermiddagstime gi støtte til å fortsette på egenhånd. Uansett, meditasjon er alltid noe vi gjør for første gang.

**Ramme:** STILLE TIME følger ingen bestemt metode. Du må møte opp i god tid. Vi tilstreber full stillhet fra kl. 17.00 presis. Vi sitter på stoler – eller slik du selv ønsker å sitte. Du blir ledet gjennom 2 x 20 minutter meditasjon og stille bevegelse mellom de to passene. Etter en kort pause gis mulighet til å dele noen tanker i de siste 10 - 15 minuttene. Vi avslutter presis kl. 18.15.

**STILLE TIME** ledes av Trine Thorbjørnsen som har lang erfaring innen meditasjon (zen) og ulike retninger innen oppmerksomt nærvær. Hun har vært danser og iscenesetter i mange år og har en master i filosofi fra Universitetet i Oslo, med tilleggsutdannelse som Filosofisk praktiker (NSFP). Hun har erfaring fra arbeid som miljøterapeut innen Psykisk Helse og som rådgiver på PIO.

**PIO – Pårørendesenteret i Oslo**

Hammersborg Torg 3, 0179 Oslo

21 52 53 53 • [piosenteret.no](http://piosenteret.no) • [facebook/piosenteret](https://www.facebook.com/piosenteret)

