

# STILLE TIME – ledet stillhet / lettere meditasjon – høsten 2019

**Arrangør:** PIO – Pårørende i Oslo

**Hvor:** PIO, Hammersborg torg 3, Oslo

**Når:** Denne høsten blir det STILLE TIME 7 mandager, annenhver uke – i like uker:

**Uke 38: Mandag 16. september**

**Uke 40: Mandag 30. september**

**Uke 42: Mandag 14. oktober**

**Uke 44: Mandag 28. oktober**

**Uke 46: Mandag 11. november**

**Uke 48: Mandag 25. november**

**Uke 50: Mandag 9. desember**

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

**For hvem:** STILLE TIME er gratis og åpen for medlemmer av LPP Oslo. Dette 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.

Uansett, når vi er stille

sammen vil det alltid være som for første gang. De to første gangene vil fungere som introduksjon for nye deltagere.

**Ramme:** STILLE TIME går inn i sitt 5. semester. Timen blir rammet inn av fortellinger hentet fra øst og tolket i vest. Dette setter vår praksis inn i en større sammenheng. Vi følger ingen bestemt metode, men henter inspirasjon fra meditativ erfaring og tradisjon.

**Praktisk:** Du må komme 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 min. stillhet (to pass) med oppmerksomhet på kropp og pust. Mellom passene er det et tematisk innlegg som etterfølges av rolig gange – før det siste passet. I de siste 10 – 15 minuttene blir det anledning til å dele noen tanker om de erfaringene vi gjør. Vi avslutter presis kl.18.15. Siste gang, 9. desember, blir det et kort, uformelt samvær med en kopp te hvor vi oppsummerer og deler erfaringer om STILLE TIME.

**Påmelding:** [post@piosenteret.no](mailto:post@piosenteret.no) eller telefon: 21 52 53 53 innen onsdag 11. september.

**NB:** Nye deltagere må kunne delta de to første gangene. Det forventes at du er innstilt på å delta alle gangene. Notér datoene, og meld alltid fra til PIO i forkant hvis du blir forhindret.

**Maks antall:** 15 deltagere

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, og har tilleggsutdannelse som Filosofisk praktiker (NSFP). Hun arbeider som psykisk helsearbeider i Oslo kommune og har erfaring 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://facebook.com/piosenteret)

