



PIO
Pårørendesenteret i Oslo

STILLE TIME - tilbud om enkel, ledet meditasjon

Arrangør: PIO –Pårørendesenteret i Oslo

Hvor: PIO, Hammersborg torg 3, Oslo

Når: Første gang mandag 28.august, kl. 17.00 – 18.15

For øvrig, mandag 25. september, mandag 30. oktober, mandag 27.november

Tid: kl. 17.00 – 18.15

Påmelding: ole@piosenteret.no eller telefon 22 49 19 22 innen 20. august

Maks antall: 15 deltagere

For hvem: Også i høst er dette tilbudet gratis og åpent 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.

Rammen: 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 to ganger 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 arbeider for tiden innen Psykisk Helse i Oslo Kommune.

