



PIO
Pårørendesenteret i Oslo

STILLE TIME – enkel ledet meditasjon – utvidet tilbud – høsten 2018

Arrangør: PIO – Pårørendesenteret i Oslo

Hvor: PIO, Hammersborg torg 3, Oslo

Når: Denne høsten blir det STILLE TIME 7 mandager i ulike uker:

Uke 35: Mandag 27. august

Uke 39: Mandag 24. september

Uke 41: Mandag 8. oktober

Uke 43: Mandag 22. oktober

Uke 45: Mandag 5. november

Uke 47: Mandag 19. november

Uke 49: Mandag 3. desember

Tid: Alle ganger kl. 17.00 – 18.15

De første to gangene (august og september) er det STILLE TIME med samme ramme og innhold som før. Dette, for at nye deltagere skal kunne komme inn i gruppen.

De 4 neste gangene (oktober og november) blir det STILLE TIME annen hver uke, med et tema knyttet til hver gang.

I desember samles vi til siste STILLE TIME og avslutter med et uformelt samvær/evaluering.

For hvem: STILLE TIME er gratis og åpen for medlemmer av LLP Oslo. 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 mediteret tidligere kan en stille ettermiddagstime gi støtte til å fortsette på egenhånd. Uansett, meditasjon er alltid noe vi gjør for første gang.

Påmelding: ole@piosenteret.no eller telefon: 21 52 53 53 innen onsdag 22. august.

NB: Nye deltagere er velkomne, men må kunne delta de to første gangene. Alle bør kunne møte 3 av 4 ganger i oktober og november. Du må melde fra til Ole i forkant når du er forhindret fra å komme.

Maks antall: 15 deltagere

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.

De 4 gangene i oktober og november vil det tematiske komme som innledning og delvis som veiledning under meditasjonen. 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 • [facebook/piosenteret](https://www.facebook.com/piosenteret)

