

Kalender for Frirummet FREDERIKSBERG marts 2020

Dato	Program	Beskrivelse
Onsdag den 11. marts 17:00 - 19:00	Psykomotorisk træning Tilmelding til arrangementet skal ske til frivilligkoordinator Mille Eldevig mie@csm-ost.dk OBS! Begrænset antal pladser.	Psykomotorisk bevægelsesterapi består af kropslige øvelser og afspænding samt refleksion og psykoedukation. Vi arbejder med at bevidstgøre os om kroppens grænser og muligheder, at lytte, tolke og rumme kroppens signaler. Det gennemgående fokus er kropsbevidsthed, selvomsorg og dosering (hvordan tilpasser du øvelserne, så de passer til dig). Underviser er: Michaeli Nunes Tonnesen, uddannet psykomotorisk terapeut og efteruddannet i psykomotorisk, manuel stress og traumeterapi.
Mandag den 16. marts 17:00-19:00	Traumesensitiv yoga	Blid yoga bygger på principper fra Hatha Yoga og Traume Sensitiv Yoga (TCTSY). Deltagerne tilbydes forskellige yogaformer og inviteres af en uddannet facilitator til at lægge mærke til, hvad de føler i deres krop og praktisere at træffe egne valg om åndedræt og bevægelse. Underviser er: Lone Maj Sand Clausen, psykomotorisk terapeut, yogalærer (Integral Yoga, TCTSY).
Torsdag den 12. marts 17:00 - 19:30	Kreativt Værksted	Har du lyst til at udtrykke dig visuelt? Arbejde med blyanter, farver, collage på papir, karton og lærred i en tryk gruppe. Oplev fordybelsen i en sanselig proces der har fokus på dine ressourcer, hvad du også er. En aften på Det kreative værksted starter med en kort afspænding. Derefter præsenteres temaet for billedarbejdet, fx udenpå – indeni. Den sidste halve time deler vi vores billedudtryk og processen med hinanden i en åben og øjenåbnende samtale. Der kræves ingen særlige tegnefærdigheder for at være med - kun lyst og nysgerrighed. Underviser er: Dorthe Kathinka, uddannet kunstterapeut og billedkunstlærer.
Onsdag den 18. marts 17:00 – 19:00	Manuvision træning Tilmelding til arrangementet skal ske til frivilligkoordinator Mille Eldevig mie@csm-ost.dk OBS! Begrænset antal pladser.	Til Manuvision træning møder du et trygt rum til kropslig fordybelse, som vil hjælpe til at få løsnet op for gamle spændinger og blokeringer i kroppen. Gennem dynamiske øvelser, rotationer af de forskellige led og udstrækning, med fokus på åndedrættet, vil du få skabt en dybere kontakt til dig selv og din krop. Det kan være med til at give dig mere ro, velvære og øget kropsbevidsthed. I træningen bliver der sat ord på sammenhængen mellem krop og tanker. Underviser er: Lisbeth Low Madsen eller Lene ege som er begge blandt andet er uddannet Manuvision-instruktør.
Torsdag den 19. marts 17:00 – 19:00	Samtalecafe	Frirummet er et sted, hvor du i et trygt miljø kan øve dig på sunde og ligeværdige relationer, og hvor du ikke er alene om at have det, som du har det. Cafeen er et åbent og uforpligtende tilbud drevet af frivillige med særlig viden om senfølger. Du kan dele og deltage i det omfang, du kan og har lyst til, og du kan blive her så længe du vil inden for åbningstiderne. Det er med andre ord et frirum, hvor der ikke kræves noget af dig. Nogle gange kan de frivillige have planlagt temaer, som vi taler om - andre gange er ordet frit.