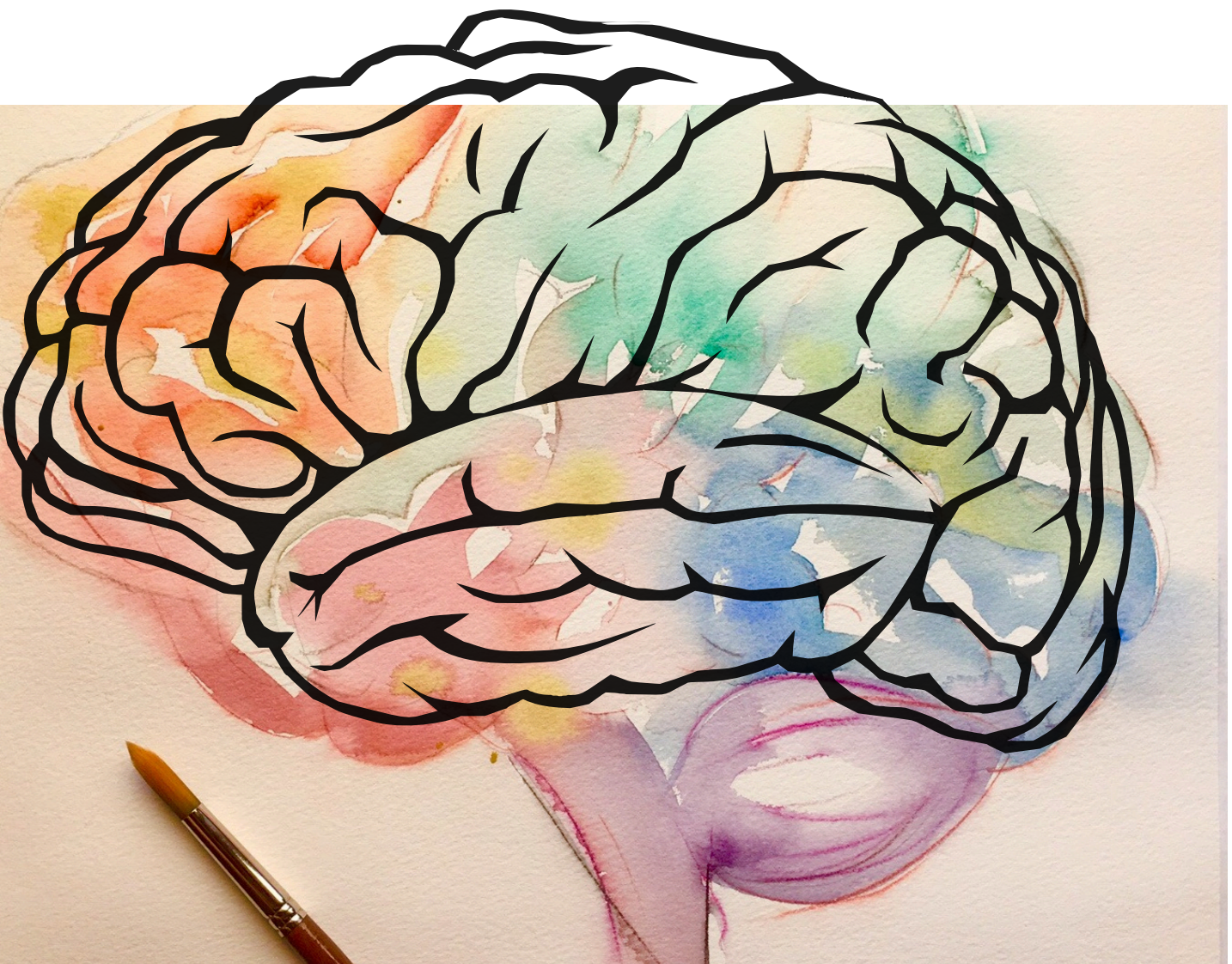


MOLSLABORATORIET 13-15/6 2025

# KREATIVITET & MINDFULNESS



Træn din hverdagsglæde

# ØNSKER DU AT SKABE FLERE SUNDE PAUSER OG STUNDER MED NÆRVÆR, VIRKELYST & KREATIVITET I HVERDAGEN?

## KURSET

Vi dykker ned i aktiviteter, der har potentiale til at skabe glæde og ro i din dagligdag og udforsker, hvordan mindfulness og kreativ praksis kan fungere som en ramme for fordybelse og øget nærvær. Gennem en vekselvirkning mellem teori og praksis vil vi undersøge, hvordan du kan bringe disse redskaber ind i dit liv, så de styrker din mentale sundhed.

## MÅLGRUPPE

Kurset er for alle, der ønsker at skabe en dybere forbindelse til sig selv og deres omgivelser. Måske føler du dig fanget i hverdagens rutiner og længes efter at genopdage glæden ved de små øjeblikke. Ingen tidligere erfaring med mindfulnessstræning eller kreativ praksis er nødvendig – blot en åbenhed og lyst til at udforske nye sider af dig selv.

## UNDERVISERE

**Lærke Egebjerg** er læge, forfatter og billedkunstner og en hyppigt anvendt foredragsholder inden for kreative processer, mental sundhed og trivsel. Under kurset vil Lærke undervise i, hvad der sker både neurologisk og fysiologisk, når vi dyrker kunsten og det kreative, og hvordan du kan bruge din kreativitet til at forebygge stress og opleve indre ro og mere livsglæde. Læs mere om Lærke på [www.laerkeegbjerg.dk](http://www.laerkeegbjerg.dk)

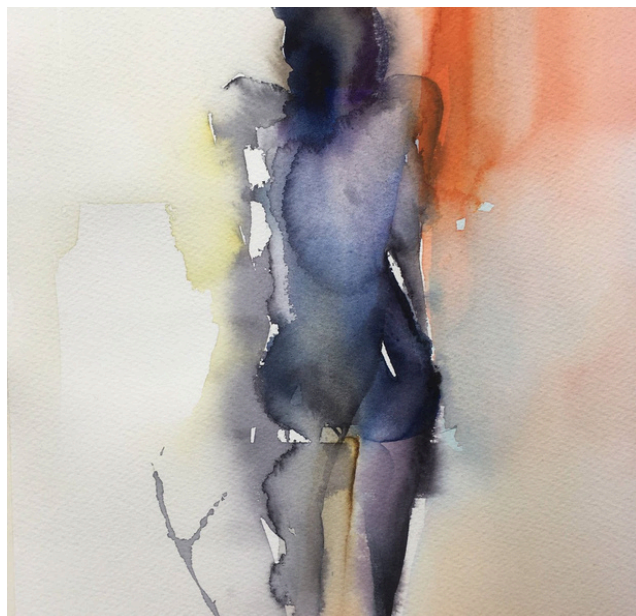
**Mette Bahnsen** har de sidste 18 år arbejdet med formidling omkring mental sundhed via film, kurser og den online platform Mind Online. Cand.mag. i litteratur samt film & tv. MBSR-lærer fra Aarhus Universitet og yogalærer. Har bl.a. produceret filmene "Mindful Medicin", "Styr på det hele - om unge, stress og mental sundhed", og "Healthy Habits of Mind". Se filmene gratis på [www.personafilm.dk](http://www.personafilm.dk)



Lærke Egebjerg, Foto: Nicolai Berthelsen



Mette Bahnsen, Foto: Nils Lund





# INDGANGE TIL HVERDAGSGLÆDE

## MINDFULNESSTRÆNING

Træning i mindfulness er en måde at komme mere i kontakt med dig selv, nuet og dine omgivelser. Vores erfaring er at øget fokus og opmærksomhed danner et frugtbart udgangspunkt for kreativ praksis. Under kurset laver vi dagligt mindfulness og yoga, og du får adgang til en online platform med guidede meditationer og yogaprogrammer til brug efter kurset.

## KREATIV PRAKSIS

Når du dykker ned i en kreativ proces, opstår muligheden for at opleve flow, som er en helt særlig tilstand af meningsfuld selvforglemmelse, hvor du lader dig opsluge af dit kreative arbejde. Nervesystemet falder til ro, og hjernen udsender lykkehormoner, der skaber tryghed og velvære i krop og sind. At være i flow virker således stressforebyggende, ligesom man kan bruge disse oplevelser til at få ro i krop og sind i belastede perioder. Konkret vil den kreative praksis på kurset bestå af arbejde med akvarel, collage, skriveøvelser og bevægelse.

## KULTUR PÅ RECEPT

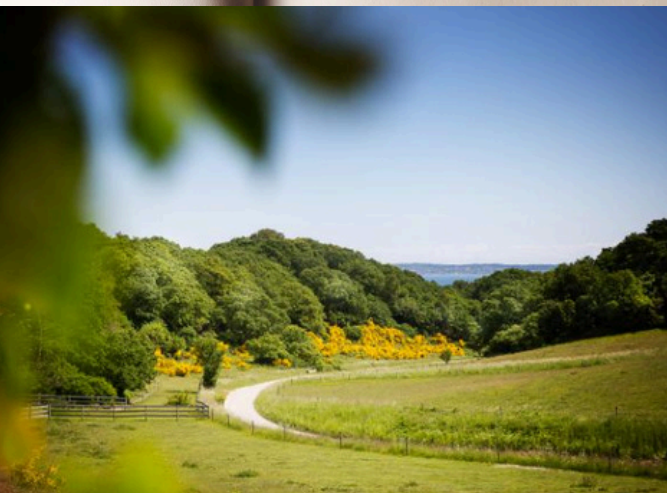
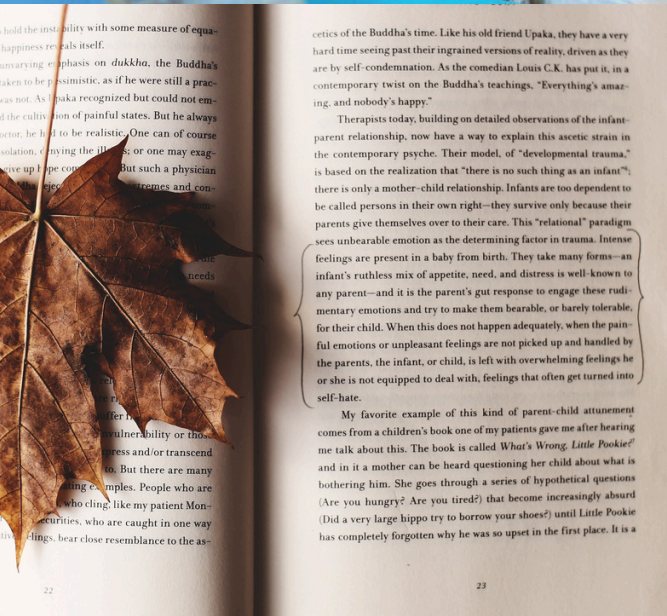
Både det at opleve kunst og være i kreative processer, kan fungere som katalysator for glæde og trivsel. Gennem kurset vil vi udforske, hvordan fx oplevelser med billedkunst, litteratur og musik kan øge din hverdagsglæde. Vi vil arbejde med konkrete øvelser og teknikker, for eksempel metoden guidet fælleslæsning.

## NATURSANSNING

Naturen tilbyder, ligesom kunst og kultur, et helt særligt rum for fordybelse og sansning. Vi skal udforske dette med mindfulnessøvelser i det fri, fx gående meditation og sansemeditation. Derudover vil vi inddrage naturens fascinerende mønstre og strukturer, i den kreative praksis.

## UDBYTTE AF KURSET

- Bedre indsigt i hvad der bringer dig glæde i hverdagen, og hvordan du efter kurset kan dyrke dette.
- Adgang til konkrete øvelser i mindfulness og kreativ praksis via online platform, der giver dig mulighed for at fortsætte din praksis efter kurset.
- Udarbejdelse af en personlig handlingsplan for hvordan du kan skabe mere trivsel.
- Motivation og inspiration til implementering. Vi beder dig ikke opfinde noget nyt, men bygge videre på det der allerede virker i din hverdag og få det til at vokse.



# P R A K T I S K I N F O

- **Pris:** 4.500,- for dobbeltværelse / 5.300,- for enkeltværelse inkl. moms, overnatning, kreative materialer og fuld forplejning
- **Adresse:** Strandkærvej 6, Femmøller, 8400 Ebeltoft.
- **Området:** Molslaboratoriet ligger fantastisk midt i Mols Bjerge, hvor der er rigtig gode muligheder for vandreture i det flotte kuperede terræn og uforstyrret søvn.
- **Dato:** 13.-15. juni 2025
- **Maks.** 18 deltagere
- **Tilmelding** og betaling via link. Afbestilling mulig indtil 1. maj 2025 med 100% tilbagebetaling fratrukket et gebyr på 250,-.
- For mere **info** kontakt Mette eller Lærke på mette@mind-online.dk / 31253123  
legefjord@gmail.com / 53633359

**TILMELD DIG HER**

**[mind-online.dk/tilmeld-molslab](http://mind-online.dk/tilmeld-molslab)**

