

## Neurodagen på Ringstorp

2022-09-25

Neuro Västra Skåne anordnade en Neurodag i Helsingborg och det samlades 22 medlemmar i Neuro Skåne för en trevlig dag på Ringstorp.

Efter fika föreläste samtalsterapeuten Johanna Mogensen om mindfulness och om existentiell hälsa. (Om att må bra)

Mindfulness "medveten närvaro" innebär enligt definition att avsiktligt vara medveten om det som händer i nuet. Däröver försöker man inte att inte värdera och döma det man upplever, utan bara observera och beskriva sin upplevelse.

Deltagarna deltog i övningar där det bland annat gick ut på att känna sin kropp från topp till tå och övning i att tänka sig in i att man var på en äng där man skulle hitta en trygg plats. Det var många olika reaktioner och diskussioner om vad man upplevt under övningarna.

Efter en lättare lunch var det dags för föreläsaren och entertainern Dennis Westerberg att föreläsa på ett mycket inspirerande och engagerande sätt om att ha ett fantastiskt liv utifrån sina förutsättningar.

Det är inte bara att må bra på utsidan, utan lika viktigt att må bra i sig själv.

Vikten av att vara i balans med sig själv, trots att världen kan vara i obalans.

Det framkom många tankvärda upplevelser och tankar efteråt.

Denna Neurodag avslutades med att Dennis Westerberg på gitarr och munspel och Mikael Evertsen på keyboard, underhöll deltagarna med blues musik och sång.

G.Ö

