

# Mindfulness på skoleskemaet

## Hvem er Skolen For Overskud?

Vi er et privat initiativ, som består af medarbejdere med sundhedsrelateret, pædagogisk og psykologisk viden med over 40 års meditations-erfaring.

## Hvordan i skolerne?

Vi tilbyder et konkret program, som klassen kan begynde på straks. Programmet indeholder otte temaer, som introduceres over otte uger. Programmet består af skriftligt materiale samt lydfiler, som klassen kan gøre brug af for at fastholde mindfulness praksissen.



## Hvad er Mindfulness?

Mindfulness er en tilstand af fuld opmærksomhed, hvor man bevidst og uforstyrret oplever livet, som det er lige nu uden at analysere eller bedømme det. Det handler om at fokusere på her og nu, i stedet for at tænke på fortiden eller bekymre sig om fremtiden.



## Hvorfor Mindfulness meditation?

En mindfulness praksis påvirker aktivt det autonome nervesystem. Herunder den del, der hedder det parasympatiske nervesystem. Det parasympatiske nervesystem er ansvarlig for at afslappe kroppen, gøre det muligt at regenerere og helbrede. Mindfulness meditation sætter biologiske aftryk i kroppen. Eksempelvis stimuleres serotonin-syntesen, hvilket har indvirkning på humør og følelser af lykke og trivsel. Man ved, den højre frontallap aktiveres, hvilket associeres med positive emotioner. Dette medfører en reduktion af angst, stress og negative emotioner.

Hvis du vil vide mere  
[www.skolenforoverskud.dk](http://www.skolenforoverskud.dk)

### Hvad er effekten af Mindfulness meditation?

- Reducerer stress
- Øger psykisk modstandsdygtighed
- Øger opmærksomhed og hukommelse
- Øger præstationsevnen
- Øger de sociale kompetencer