



HVEM ER VI?

Du vil møde Mia Broe, som er kirke- og kulturmedarbejder ved Skanderup kirke. Mia har arbejdet med at finde ro i naturen og gennem stilhed. Hun har også skrevet en bog om emnet. Du vil også møde Vinni Nielsen, som selv er stressramt og pt. i et praktikforløb her på stedet. Begge har mærket stress på egen krop.

Du er velkommen til at kontakte enten Mia (40240009) eller Vinni (41400375), hvis du vil vide mere eller komme forbi inden.



I Kirkelunden ved Skanderup kirke lige uden for Lunderskov finder vi ro ved at dyrke planter og grøntsager, lave mad over bål, sysle med kreative aktiviteter og ved meditation og stilhed.

KOM OG GÅ SOM DU VIL

Kom, når det passer dig, og gå, når du vil. Vær med i 5 minutter eller alle 3 timer. Det er helt op til dig. Stressfri i Kirkelunden kræver ikke tilmelding.

Det er gratis at deltage.

PROGRAM

4 torsdage i efteråret tilbyder vi stressfri i kirkelunden d. 18/9, 25/9, 2/10 og 9/10 2025
Her vil programmet være:

Kl. 10-12: Vi dyrker højbede og har bål. Der er mulighed for at få en bid mad ved frokosttid

Kl. 12-13: Guidet meditation i kirken

Skanderup kirke
Kirkelunden
Kirkevejen 51
6640 Lunderskov

Mobil: 40240009
Mail: mia@skanderupsogn.dk

STRESSFRI I KIRKELUNDEN



Et frirum for dig, der har stress.
Stilhed, natur, meditation og
udeliv i naturen ved Lunderskov.



Skanderup kirke
www.skanderupsogn.dk

STRESSFRI

Stressfri er et gratis tilbud til dig, der er ramt af stress, stressrelateret angst eller depression. Og til dig, der gerne vil forebygge stress. Et frirum, hvor du kan finde ro. Her dyrker vi grøntsager og blomster, sysler med noget kreativt og slutter af med en meditativ tid sammen i kirkerummet. Vi forsøger at skabe et helende nærvær, og bare være som dem vi er, og med det vi kan lige i dag.

NATURLIV ER GODT FOR SJÆLEN

Når du er stressramt, er dit nervesystem i alarmberedskab -tankerne ræser afsted, og det kan være svært at være i nuet. I Kirkelunden får vi jord under neglene, og tankerne falder til ro. Vi tænder også bål, og når vi sætter os og ser ind i flammerne, kan kroppen finde ro og varme.

GUIDET MEDITATION -GIV SLIP PÅ TANKERNE

Med guidet eller gående meditation lægger vi distance til vores tanker, så hverken fortid eller fremtid overmander os. Vi vender os mod nuet, kroppen og åndedrættet.

Sidst på dagen har du mulighed for at deltage i kristen meditation, som minder meget om andre meditationsformer men med et kristent fokus.

DU ER GOD NOK!

Stress og tankemylder får os nemt til at føle os utilstrækkelige. Men jo! Du er god nok med alt, hvad du rummer. Det er en grundværdi for vores fællesskab i Kirkelunden. Vi skal ikke noget sted hen med det, vi laver. Vi skal bare nyde dette frirum og naturens gode gaver i et rummeligt fællesskab.

STILHED -SAMMEN MED ANDRE

Måske du gerne vil være sammen med andre mennesker - og samtidig har brug for at skærme dig. Så tag en "stille"-badge på, eller sæt dig ved stillebordet og nyd samværet med andre uden anstrengelserne omkring samtale.

FOR ALLE -UANSET TRO

Du behøver ikke at være kristen eller på nogen måde troende for at deltage. Stressfri i Kirkelunden er et tilbud til alle, der er ramt af stress og har brug for et frirum.

