

RECERTIFICERING AF DGI 2022 I LUNDEGÅRDEN

DGI og Mindfulness

I februar måned blev vi igen recertificeret, som DGI idrætsinstitution. Det betyder, at vi som institution har større fokus på kropslig dannelse og bevægelse. Det at være DGI institution handler om at skabe glæde via leg og bevægelse, det handler om at skabe tryghed for jeres børn, så de lærer deres krop at kende i trygge rammer, så de kan udvikle sig bedst muligt både fysisk, psykisk og socialt. Det handler om at give dem den bedst mulig start, så de får en smag for livslang idræt og bevægelse.

I år har vi valgt at lægge vores fokus på mindfulness i samarbejdet med DGI.

Mindfulness byder på et univers med mange værktøjer og redskaber til såvel børn og voksne, mindfulness handler om at være i nuet, at gå på børneniveau, for at følge deres tanker og handlinger. Det handler om at udvikle ens følelser og sanser, om at kunne acceptere nuet som vi er i, og give slip på de ting som ikke kan ændres.

Man arbejder ud fra de 8 mindfulness principper

1. Åbenhed Det handler om at være nysgerrig og i den proces give slip på det, vi tror, vi ved – og opdage at hvert øjeblik i virkeligheden er et nyt og ubrugt øjeblik
2. Ikke - bedømmelse
3. Accept
4. At give slip
5. Ikke Ambition (Mindful ambition)
6. Tålmodighed
7. Aversion (Modstand/tiltrækning)
8. Tillid

Gevinsten ved mindfulness for jeres børn er:

- Mere indre ro
- Nærvær
- Mere glæde, bedre selvforståelse
- Øget koncentrationsevne, gode sociale kompetencer, mere empati



Mindfulness aktiviteter kan være: børneyoga, børnemeditation, Bodyscan, åndedræt meditation, sanse og føle meditation mm.