|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  | | --- | | Bog på vej fra Lindhardt og Ringhof |  |  | | --- | | [Se denne mail i din browser](https://mailchi.mp/lindhardtogringhof/selvomsorg-og-mindfulness-er-genvejen-til-godhed?e=%5bUNIQID%5d) | | | |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **Genvej til godhed - Vis dig selv omsorg, før du tager dig af andre** | | | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  | | --- | | https://gallery.mailchimp.com/77ab2fec3bb51615af1a110c6/images/4d5f55b5-45d9-4006-b0f3-b993a703d04f.jpg | | [Download forsiden her:](https://gallery.mailchimp.com/77ab2fec3bb51615af1a110c6/images/4d5f55b5-45d9-4006-b0f3-b993a703d04f.jpg) **Fakta om bogen**: **Titel**: Selvomsorg - Genvej til godhed **Forfatter**: Eve Bengta Lorenzen **Omfang**: 200 sider **Pris**: 299 kr. **Udkommer**: 19. september 2018 | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  | | --- | | https://gallery.mailchimp.com/77ab2fec3bb51615af1a110c6/images/f5086693-1962-4f47-8640-ae807dcabd47.jpg | | [Download forfatterfoto her:](https://gallery.mailchimp.com/77ab2fec3bb51615af1a110c6/images/f5086693-1962-4f47-8640-ae807dcabd47.jpg) (Foto: Lindhardt og Ringhof)  **Fakta om forfatteren:** Eve Bengta Lorenzen er blandt pionererne indenfor Mindfulness i Danmark.  Hun har bidraget til forskning og udvikling af området i samarbejde med [Rigshospitalets Smerteklinik](http://mindfullife.dk/milepael-dansk-forskning-om-mindfulness/), Kræftens Bekæmpelse og Sociologisk Institut på Københavns Universitet.  I dag uddanner, efteruddanner og superviserer hun instruktører i Mindfulness. Eve er stifter af [Mindfullife Institute](http://mindfullife.dk/mindfulness/), samt formand og medstifter af Foreningen for [Mindfulness Baseret Rehabilitering](http://mbr-foreningen.dk/) | | | | | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | *Eve Bengta Lorenzen*  **Selvomsorg - Genvej til godhed** | |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | Hvad vil det sige at være et godt menneske? Hvordan baner selvomsorg vejen for det? Og hvad vil det sige at nære sand omsorg for sig selv og andre?  Danmarks førende stemme indenfor meditation og Mindfulness inviterer dig til at se indad, og finde vej til dine indre ressourcer.  *"Omsorg er et velkendt begreb, og du har sikkert været omsorgsfuld på forskellige måder. Men måske har du også mærket, at der mangler noget? Når vi igennem mange år har vænnet os til at sætte os selv til side, fordi karriere, familie eller hverdagens gøremål har taget tiden, så er dét at give sig selv omsorg som at skulle genoptage et venskab med en gammel ven. Vi må nærme os forsigtigt og lære vennen at kende på ny".*  *Selvomsorg - genvej til godhed* er for dem, der ønsker at være gode, men som indimellem ser sig selv handle, eller tænke på måder, der hverken er gode eller gavnlige.  Gennem bogen vil det blive tydeligere for læseren, hvilke mekanismer, der fjerner dem fra sig selv, og hvilke, der bringer læseren tættere på sine indre ressourcer. Det vil også blive tydeligere for læseren, hvordan selvomsorg er tæt forbundet med evnen til godhed.  Eve Bengta Lorenzen præsenterer også læseren for en række øvelser og meditationer, der på en enkel måde vækker den naturlige evne til selvomsorg. | |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | Henvendelse om interview og mere information til Gustav Højmark-Jensen, ghj@lrforlag.dk, telefon 28 25 36 71 | | | | |