

Fyraftensmøde **Åndedrætsterapi** v/psykolog Mie My Tastesen

Mie My Tastesen er privatpraktiserende psykolog og ejer virksomheden ACT & Breathe. Mie My har på egen krop oplevet, hvordan det er at være patient og klient i psykiatrien, og disse erfaringer har været medvirkende til, at hun begyndte at søge efter supplerende metoder til behandling af psykiske problematikker. Metoder, som i højere grad arbejdede med udgangspunkt i samspillet mellem krop og sind.

Svaret fandt hun indledningsvist i Acceptance and Commitment Therapy og Compassion Focused Therapy, men i sit arbejde har hun integreret en åndedrætsterapeutisk metode, som fundament for terapien.

Mie My vil vise os, hvordan simple åndedrætsøvelser kan integreres i psykoterapi, og vil samtidig give en introduktion til en mere omfattende åndedrætsmetode, som hun er efteruddannet i.

Tid og sted:

Tirsdag d.8. maj 2018 kl. 17:00 siger vi velkommen til oplæg ved Mie My Tastesen. Dørene åbnes kl. **16:30**, så man lige kan nå at ankomme, sige hej til hinanden og få lidt godt til ganen.

Mie My Tastesen er på fra kl. **17:00- kl.ca. 18.30**

Omkring kl. **18.30** spiser vi lækre sandwiches. Hvis du er vegetar, gør da venligst opmærksom på dette ved tilmelding. Der vil ligeledes blive serveret vin, vand og sodavand.

Det hele foregår denne gang på SDU, indgang S i Kuben. [Se kort for kørselsvejledning og parkering.](#)

Deltagergebyr:

Arrangementet er gratis for medlemmer af Kreds Fyn.

Tilmelding:

Senest tirsdag d. **01.05.18**. Tilmelding sker via mail til dp.kreds.fyn@gmail.com med navn, medlemsnummer samt oplysning om hvorvidt du ønsker at spise med, da vi forudbestiller maden. Der er begrænset antal pladser, så meld dig endelig til nu. Skriv "Ensomhed" i emnefeltet på e-mailen.

Arrangører:

DP Kreds Fyn

Kørselsvejledning og parkering

Parkering hovedindgang: Der er få parkeringsmuligheder ved hovedindgangen. For at finde vej til lokalet 'Kuben' fra hovedindgangen, skal du dreje til **højre** ned ad gangen 'medietorvet'. Lokalet ligger helt nede for enden af denne gang.

Parkering indgang S: En anden mulighed, er at parkere via Fioniavej fra Munkebjergvej. Her kan du holde på parkeringsplads P7 og entrere via indgang S. Lokalet ligger et stenkast fra indgang S.

Link til parkering og indgange på SDU:

<https://www.sdu.dk/da/service/vejviser/odense/parkeringerindgangecampusvej>

