

## “Livets Farver Familiedag”

Med fokus på bevidsthed, glæde, farver, følelser, bevægelse og fællesskab, for endnu bedre trivsel – nu og i fremtiden!

Familiedagen (4 timer) med 2 undervisere omfatter;

- introduktion til følelsesmæssig intelligens (EQ).
- Underholdende aktiviteter for børn og voksne med fokus på følelsesmæssig bevidsthed, accept og evnen til at regulere egne følelser.
- Introduktion til evidensbaseret bogmateriale ved navn "Livets Farver".
- Vejledning i brugen af "Livets Farver" bogpakke, bestående af en guidet dagbog, meditationshistoriebog, kladdehæfte og farveblyanter, der udleveres til hvert barn.
- Indsigt i dagbogsskrivning med henblik på endnu bedre trivsel.
- Meditationshistorier og farver for ro og balance i sindet, kroppen og tankerne.
- Inspirerende øvelser og aktiviteter.

Entertainer og Psykoterapeut Finn Nørbygaard er Ambassadør for Livets Farver Familiedag.



**"LIVETS FARVER MEDITATIONSHISTORIER"**: visualiseringer, indre balance, åndedrætsøvelser med farver for følelsesbevidsthed.

**"LIVETS FARVER DAGBOG"**: for børn om følelsesbevidsthed, tankemønstre, bevægelse, natur og kreativitet.



### HVORFOR skrive dagbog?

Forskning og erfaring viser, at dagbogsskrivning er en fantastisk proces til selvindsigt både individuelt og i sociale sammenhænge. Det fremmer fordybelse, ærlighed og ro i sindet, lader os udtrykke og frigive følelser, og kan forbedre humøret samt fremme tilstedeværelse i nuet.

Livets Farver Familiedag faciliteres af:

**Lisbeth Munk Vittrup:**  
Medforfatter af Livets Farver,  
Meditationslærer,  
Yogainstruktør for børn og  
Mindfulness Based Cognitive  
Therapist, MindUP Ambassadør.  
Workshops/Foredrag.



**Anette Lindegaard:**  
Eksistentiel Stressvejleder &  
Seminarieleder.  
Metakognitiv vejleder &  
Naturterapeut.  
Workshops/Seminarer.

