

Välkommen till SOLLENTUNA FÖRSAMLING!

#1 2023 SVENSKAKYRKAN.SE/SOLLENTUNA 08-505 513 00

DENNA SIDA ÄR EN ANNONS FRÅN SVENSKA KYRKAN SOLLENTUNA †

MINSKA STRESSEN *med Medicinsk yoga i kyrkan*



När hjulen snurrar allt fortare och stressen, oron och ångestesten flåsar i nacken, då är det svårt att på egen hand hitta tillbaka till balansen i livet. Det vet prästen Monika Rhodin, som själv drabbades av utmattning för några år sedan. Vägen ut blev MediYoga, något hon numera inte bara utövar utan även handleder.

2017 körde Monika Rhodin in i den omtalade väggen och blev sjukskriven för utmattning. Ganska omgående upplevde hon dock en längtan tillbaka gudstjänsten, samtidigt som hon visste att hon inte måktade med alla intryck.

– För mig innehöll gudstjänsten alltför många moment som jag inte orkade ta in. Det gick helt enkelt inte för mig att delta i gudstjänsten just då. Vändningen kom när en vän tog med mig på MediYoga, berättar Monika.

MEDIYOGA ÄR en terapeutisk yogaform, utvecklad för svensk hälso- och sjukvård.

Träningen består av en strukturerad kombination av medveten närvaro, andningsövningar, fysiska positioner och rörelser, fokus och koordinationsträning, avslappning och meditation.

Monika kände direkt att det var något bra, men var samtidigt lite obekvämt med alla mantran på sanskrit. Men så en dag fick hon se på sociala medier att en vän och prästkollega utbildade sig till MediYoga instruktör.

– Jag tog kontakt med henne och det visade sig att hon skulle starta en grupp i Åkersberga kyrka. Jag åkte dit och var med på ett pass

och kände direkt att jag var hemma. Min resa tillbaka från min utmattning började där och då. Det var som att någon slog på strömbrytaren och energin började sakta men säkert komma tillbaka. I MediYoga fick jag vara i kyrkorummet, i stillhet och tystnad. Balansen återvände och jag kunde möta mig själv och Gud i gemenskap med andra. Det är precis det gudstjänsten handlar om för mig, säger Monika.

DÄRIFRÅN VAR inte steget långt för Monika att själv utbilda sig till instruktör och sedan 2019 erbjuder Sollentuna församling *Andas med Gud*, som bygger på MediYoga men har anpassats till kyrkan.

– Vi börjar och avslutar passet med en bön. Jag har också gjort andra små justeringar så att det ska passa bättre i kyrkan. Därför kallar jag inte passet för MediYoga utan för "Andas med Gud", Medicinsk yoga.

ANDAS MED GUD kan utföras av alla. Träningen kan doseras och individanpassas utifrån olika förutsättningar och behov och var och en deltar utifrån dagsform och behov. Det finns både yogamattor och filtar, men det går lika bra att delta sittandes på en stol.

– Ibland blir det bara för mycket, något som kan drabba oss alla, och då är det skönt att få hjälp med att sänka pulsen och hitta tillbaka till balansen och kanske fylla på med andlig näring. Vi behöver alla stanna upp ibland, i stillhet och tystnad och ge oss själva lite tid att andas, avslutar Monika Rhodin.

Andas med Gud
Måndagar kl. 09.45-11.15,
23 januari – 27 mars (uppehåll
vecka 9), Edsbergskyrkan. Ingen
avgift. Anmälan: Lena Seveborg,
lena.seveborg@svenskakyrkan.se



ROBERTS PENNA

Nu har vi firat jul! En jul som firades med pågående krig i vår närhet. Det gav högtiden en extra dimension av tacksamhet över att kunna stanna upp inför julens budskap och ta sig tid att träffa nära och kära. Men nu är det dags att vända åter till vardagen igen.

"...låta själen hasa runt i morgonrock och tofflor"

Jag har själv fått en veckas semester och gick till jobbet efter ledigheten med en viss tvekan. Jag har svårt med övergångarna, det krävs en stor viljeinsats att bryta med vilans behagliga lunk. Det är så oerhört skönt att vara ledig, att låta själen hasa runt i

morgonrock och tofflor. Å andra sidan utkämpas den kampen varje morgon då jag verkligen inte är en morgonmänniska och därav är gravitationen kraftfull, alltså frestelsen att ligga kvar i sängen. Vad är meningen med allt vi gör och allt slit. Ska jag stiga upp?

Efter två koppar kaffe vid min första dag i tjänst och med viss eftertanke lyckas jag återigen övertyga mig själv om att vara tacksam för vardagen. Tacksam för att ha ett jobb att gå till. Kanske till och med mer än tacksam över att jag har en uppgift och ett uppdrag som skänker mig mening och i bästa fall också

"Ska jag stiga upp?"

bidrar till att göra världen bättre. Hur många har det så bra som

jag egentligen? Somliga kämpar med att få ett jobb andra med det meningsfulla med jobbet som sådant.

"Hur känner vi igen Guds kärlek mitt i detta?"

Själv har jag på bland annat förmiddagen hunnit med att prata med två personer som behövde hjälp med livets knökigheter, viktiga samtal som kyrkan kan erbjuda. Vår roll som kyrka är ju att hjälpa människor att känna igen Guds kärlek mitt i vardagen, i kampen och glädjen över att vara människa.

Nu kommer oxveckorna, som präglas av mörker och kyla och brist på högtider. Hur känner vi igen Guds kärlek mitt i detta? Jag tror att tipset till mig själv

blir att notera och uttrycka min tacksamhet. Detta kommer hjälpa mig att se och förstå meningen med att stiga upp på morgonen. Om jag dessutom har fokus på hur jag kan bidra i denna värld kan det nog bli ganska bra oxveckor detta år.

Kanske kan du göra samma sak?
Nämligen formulera vad du är tacksam för och hur du kan bidra till att göra världen



Robert Thysell, kyrkoherde
robert.thysell@svenskakyrkan.se

ENGAGERA DIG I SOLLENTUNA HJÄLPFÖRENING

Sollentuna hjälpförening söker nu engagerande människor som vill hjälpa oss i vårt ideella arbete att stötta de som har det svårt i Sollentuna kommun. Föreningens uppgift är att tillsammans med Sollentuna församlings diakoner hjälpa människor, boendes i Sollentuna kommun, som på ett eller annat sätt befinner sig i nöd. Har du frågor är du välkommen att kontakta styrelsens ordförande Susanne Davidson, 073-392 81 86 sollentuna.hjalpforening@svenskakyrkan.se

TRE FRÅGOR

2 februari drar vårens samtal i "Kultureberg" igång. Först ut är Lena Bernell.

Vem är du?

– En gråhårig glad tant med alla mina åldrar inom mig. Jag arbetar som präst och tycker om att umgås med familjen och vänner, äta och dricka gott. Jag läser gärna och gillar att titta på film och jogga långsamt.

Vad kommer du att prata om?

– Tillsammans med prästen Per Öijerstedt kommer jag ha ett samtal om HBTQI+ och om att bryta normen, att komma ut och hur det var för mig som när jag förstod att jag var en HBTQI+ person och om den resan att hitta den jag är.

Vad kan man göra för att underlätta för människor att våga vara sig själva?

– Ett sätt kan vara att fundera över hur en använder språket. Inte ta förgivet att alla är heterosexuella eller lever i heterosexuella relationer när vi samtalar och är nyfikna på varandra. Vi kan också fundera över hur vi använder pronomen, inte ta för givet att det är hon eller han.

HBTQI+ står för homosexuella, bisexuella, transpersoner, queera personer och personer med intersex. Pluset markerar att det finns personer som inte känner att de inkluderas i hbtqi-begreppet, som har andra definitioner på sin identitet eller sexuella läggning.

Torsdag 2/2 kl. 19.00 i Turebergskyrkan. Under kvällen medverkar oDaniela Serafimova, sång.

LÄMNA DINA LJUSKOPPAR

Vi hjälper till att återvinna ljuskoppar, lämna dem i någon av församlingens alla kyrkor eller i S:t Larsgården. Vi tar vi emot ljuskoppar från värmeljus, ett uppdrag från den kommunala om sorgsverksamheten Fuga. Fuga-medarbetarna skrapar ur stearinen och gör nya ljus. De petar också loss metallplattan som sorteras för sig och aluminiumkoppen för sig. Fuga har en butik i Häggvik där man bl a säljer de återvunna ljusen.

TISDAGSCAFÉ

Om du är dagledig eller pensionär är du välkommen att fika, prata och spela biljard. Ibland kommer en gäst och underhåller med sång eller ett kortare föredrag. Tisdagar kl. 11.00-13.00, S:t Larsgården vid Sollentuna kyrka, start 24/1.

sopplunch
kör babyrytmik
konserter vandringar
gudstjänster sångskoj
digitala andakter kurser
samtalsstöd café retreat

**Upptäck våren i
SOLLENTUNA FÖRSAMLING**



Prenumerera på vårt digitala nyhetsbrev så missar du inte vad som är på gång i församlingen!
Anmäl dig på svenskakyrkan.se/sollentuna eller lämna din e-post i en av våra kyrkor.



Svenska kyrkan
SOLLENTUNA