



Christfulness med konfirmander

Mål

- At opleve roen i kirkerummet
- At lytte til et religiøst sprog
- At mærke, at kroppen er tilstede i kirken
- At introducere kristne ord og tanker

Forløb

- Konfirmanderne lægger sig på kirkebænkene – én på hver bänk
- Præsten har mikrofon på, hvis det findes i kirken. Så kan der tales sagte, og stemmen er i hele kirken
- Stille musik i baggrunden – enten klassisk, naturlyde eller afslapningsmusik
- På Spotify findes: [Electric Piano Relax – Electric Piano: Serenity, Music Therapy, Relaxation Meditation and Healing Relax Music](#)
- Bed konfirmanderne om at lukke øjnene
- Vent til der er ro – det kan tage tid, men bare vent, til der er helt stille
- Så før dem gennem en kort bodyscanning, hvor de skal slappe helt af [-klik her](#)

- Nævn da med enkelte ord eller én sætning, det du vil, de skal tænke på eller have med sig hjem. KUN ét enkelt udsagn skal stå klart – resten er op til konfirmanderne selv. Se her eksempler på christfullness-øvelser - [klik her](#)

Thea Køllgaard Olsen præst i Hedensted-St. Dalby Kirker

Arbejdsmetode 	Meditativt, andagt, forbereder dagens tema
Tekster 	Man kan bruge ord og sætninger, som der skal arbejdes med den dag
Forberedelse 	Musikanlæg stilles op Skriv ned hvad du vil sige
Materialer 	Musik og tekst
Varighed 	10 minutter
Omtale	Denne idé er udarbejdet og afprøvet af Thea Køllgaard Olsen, sognepræst Hedensted-St. Dalby