

# Mindfulness & Meditation

## Forår – Sommer 2019

*Mærk din krop. Få mere energi. Vær i Nuet. Find roen.*

**Fredage kl. 13.00 – 16.00**

**1. Marts, 12. April, 10. Maj, 7. Juni samt**

**16. August og 13. September 2019 - i alt 6 gange**



Mindfulness og Meditation er et gruppeforløb 3 timer en gang om måneden, hvor du får flere redskaber til meditation og selvhealing samt udvidelse af din kropsbevidsthed og dit nærvær. Træning i meditation for at komme ind til en dybere kerne af dig selv.

Der vil blive undervist i følgende områder:

- *Tanke, følelse, samspillet med kroppen*
- *Frigøre de følelses- og tankemæssige lukninger og blokeringer* der skabes ubevidst i kroppen. Opdage dine gentagelsesmønstre og overlevelsestrategier samt smerter i kroppen såsom følelsesmæssig lidelse fx træthed, sorg, angsttilstande, manglende glæde og stressophobninger som påvirker det autonome nervesystem
- Du vil lære *selvhealing via Rosenkvist-metoden* samt energi-healing. Gennem selvhealingen lærer du at takle følelsesmæssige og kropslige blokeringer og herved frigøres din livskraft
- *Syngeskåle-healing* stimulerer og afbalancerer immunforsvar, nervesystem, celler og åbner energisystemet

Fordybelse gennem meditation, kropsarbejde, åndedrætsøvelser, afspænding, energihealing og nærværstræning. Og du vil befri kroppen fra stress samt finde din indre ro og livskraft.

**Sted:** Lærkevangen 7, 2750 Ballerup

**Praktisk:** Medbring notesbog, varme sokker, tæppe og en lille pude. Der holdes en lille the-pause med lidt sødt til.

**Tilmelding & Pris:** 3.150 kr. Tilmelding sker for alle 6 gange. Tilbagebetales ikke ved fravær eller ophør. Betales senest 15. Februar 2019 på kontonr. 9570-8263027

Send en mail med **"M & M"** samt dit **FULDE NAVN** og **TLF.NR.** til: [gretherosenkvist@gmail.com](mailto:gretherosenkvist@gmail.com)

**Grethe Rosenkvist, spirituel vejleder, kroppsykoterapeut, afspændingspædagog**

[www.gretherosenkvist.dk](http://www.gretherosenkvist.dk) \* Mobil: 21 48 95 35 træffes bedst hverdage ml. kl. 20 – 20.30