

# Visdommen i Alderdommen

## Befrielsen og selve livet

29. sept. – 1. okt. 2017 Vækstcentret, Nr. Snede



Kurset henvender sig til jer der har en daglig meditativ praksis og som er nået til den del af livet hvor visdommen kalder på at blive videregivet.

*Alderdommen er nærmest blevet afskaffet. Og det er synd, da det netop er aldringsprocessen der giver mulighed for at opdage livets mirakel. Processen i alderdommen kan virkelig få en dybde og en livgivende drejning gennem den meditative og spirituelle træning.*

**De tre dage vil indeholde** en blanding af kropsøvelser og bevidstgørelse af personlige temaer samt meditation, healing og udveksling. Der bl.a. vil fokusere på:

- *Den spirituelle alderdomsproces, Visdommen i Alderdommen* – hvordan spiller meditation og aldringsprocessen sammen?
- *Kropsbevidsthed* via afspænding og kropsscanning at lytte med nærvær til kroppen.
- *Energiarbejde* herunder hvordan livsenergien og livskraften stimuleres ved at arbejde med åndedrættet og energien i cellerne. Bevidstgørelse af hvordan energien afstemmes.
- Hvordan skærper vi *hukommelsen* og passer på vores *hjerne*?
- *Den naturlige slippeproces* hjælpes af visdommen i alderdommen til at give slip og fordybe sig ind i hjertets vågne rum, som vil give livet fylde og afhjælpe dødsangsten.
- *Selvhealing* og nærvær på det som vil åbenbare sig i hjertet og hvordan vi kan heale på skavanker, smerte, krop og følelser fx sorg og angst.

**Formålet** er at gøre alderdommen glædesfyldt, befriet og meningsfuld. At kunne hvile mere i sig selv og videregive livsvisdommen. Få det bedre med kroppen og gøre dødsprocessen mere bevidst samtidig med at mildne dødsangsten og vågne i hjertet.

Sted: Vækstcentret, Rørbækvej 10, 8766 Nørre Snede

Se mere om kurset når det opslås i juni 2017 <http://www.vaekstcenteret.dk/kalender.asp>

Eller kontakt Vækstcentrets kontor: 75771617 / [kontoret@vaekstcenteret.dk](mailto:kontoret@vaekstcenteret.dk)



**Grethe Rosenkvist, kroppsykoterapeut, spirituel vejleder**

Egen kursusvirksomhed med mindfulness, selvudvikling med fokus på krop og sind, energi, chakra og selvhealing siden 1981

Meditationsgrupper, retreats i Hjertets Vej

Den spirituelle alderdom, Visdomsalderen siden 2008

Individuel healing med spirituelle afbalanceringer og korrektioner

Træning og undervisning siden 1980 af Jes Bertelsen