

Meditation i visdomsalderen

Ni gange i 2018 og 2019

Onsdag og torsdag 15. og 16. august 2018 kl. 10 - 15.30 begge dage

Onsdage 3. oktober, 19. december 2018 kl. 10 - 13

Onsdag og torsdag d. 6. og 7. februar 2019 kl. 10 - 15.30 begge dage

Onsdage 13. marts, 10. april, 5. juni 2019 kl. 10 – 15.30



Visdomsalderen vil få en dybde og en livgivende drejning gennem den meditative og spirituelle træning. Det er netop senere i livsprocessen at der gives mulighed for at opdage livets mirakel.

Forløbet over 9 gange vil bl.a. komme ind på følgende emner: energiarbejde, kropsovelser og bevidstgørelse af personlige temaer samt meditation, healing og udveksling.

Healing af overlevelsesstrategien til frisættelse af ego-identiteten som vi altid har levet efter. Finde en mere ægte del af sig selv som kan vejlede én videre frem i livet så vi ikke mister livsglæden og –energien.

Energjarbejde herunder hvordan livsenergien og livskraften stimuleres ved at arbejde med åndedrættet og energien i cellerne. Bevidstgørelse af hvordan energien afstemmes.

Den spirituelle livsproces og hvordan meditation og aldringsprocessen spiller sammen.

Kontinuerlig støtte og korrektion i vores meditative praksis. Og hvordan vi kan forholde os efter en arbejdsdag eller anden aktivitet og finde ro og fordybelse i os selv.

Rosenkvistmetoden til opdeling af gentagelsesmønstre og åbning til hjertets bevidsthed

Bevidstgørelse af vore vigtigste livserfaringer dvs. essensen af vore dybeste erfaringer i livet.

Sted: Lærkevangen 7, 2750 Ballerup

Praktisk: Medbring notesbog, varme sokker, tæppe og pude samt en let frokost til dagene.

Pris og betaling: 3.000 kr. for 4 gange i 2018 som indbetales senest i juli måned på kontonummer: 9570 – 8263027 sammen med en mail med "Meditation i Visdomsalderen" og navn til: gretherosenkvist@gmail.com. De sidste 5 hele dage i 2019 indbetales senest d. 7. januar 5.000 kr. Prisen er bindende for hele forløbet dvs. beløbet tilbagebetales ikke ved afbud el. fravær.

Grethe Rosenkvist, kroppsykoterapeut, spirituel vejleder