

Meditation & Selvhealing

Efterår 2019 & Forår 2020

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



Fredage kl. 13.00 – 16.00 i alt 6 gange
25. Oktober, 15. November, 6. December 2019
10. januar, 7. Februar og 6. Marts 2020

Fortsættelse af Mindfulness og Meditation, hvor selvhealing vil blive implementeret i forløbet.

Du får 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

Der vil blive arbejdet med forskellige former for meditation fx åndedrætsmeditation, kropsmeditation, lydmeditation, nærværsmeditation og bevidsthedsmeditation for at fremme fordybelsen ind i os selv og til hjerteenergien.

Vi arbejder med kropsøvelser, indre energiøvelser, dybdeafspænding, kropsscanning, syngeskåle-healing og forskellige redskaber til at arbejde med selvhealingen.

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. Sept. 2019 på kontonr. 9570 – 8263027. Send en mail med **Meditation & Selvhealing** samt dit **FULDE NAVN** til: gretherosenkvist@gmail.com

Grethe Rosenkvist, spirituel vejleder, kropssykoterapeut, afspændingspædagog

www.gretherosenkvist.dk * 21 48 95 35 * gretherosenkvist@gmail.com