



Visdomsalderen Selvhealing Meditation 2020

Hvordan kan livet leves mere nærværende og lykkeligt

Visdomsalderen vil få en dybde og en livgivende drejning gennem forståelse af den slippeproces som visdomsalderen er. Der vil være mulighed for at opdage livets mirakel.

Emner: Energiarbejde i kroppen, kropsbevidsthed gennem kropsøvelser, lære at lytte til kropssignaler, afspænding og bevidstgørelse af personlige temaer og livserfaringer samt hvordan det kan videregives til andre. Der vil blive arbejdet med bevidstgørelse af identitets- kerner og overlevelsestrategier.

Redskaber til en selvhealingsmetode i forhold til smerter, fortrængte følelser og vores holdninger til sygdomme og døden. Vi vil finde frem til en mere ægte del af os selv som kan vejlede os videre frem i livet så vi ikke mister livsglæden og livsenergien.

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

Den spirituelle livsproces – vi vil komme ind på mindfulness og meditative redskaber til fordybelse.

Endvidere vil der være fokus på hvordan vi skærper hukommelsen og passer på vores hjerne.

Tid: Lørdag og søndag den 3. – 4. oktober kl. 13–17 og onsdag 25. november 2020 Kl. 13–16

Sted: Lærkevangen 7, 2750 Ballerup

Optagelseskriterier: Gået i selvudviklingsforløb samt stiftet bekendtskab med mindfulness og meditation.

Medbring og praktisk: Tæppe plus evt. en lille pude og varme sokker samt notesbog. Der serveres the med lidt sødt. Forudsættes at frokost er spist hjemmefra.

Pris: 3.075 kr. for hele forløbet

Betaling og tilmelding: Tilmelding pr. mail (se herunder) med NAVN & V.S.M. 2020 samt indbetaling senest den 3. august af hele beløbet til kontonummer 9570 – 8263027.

Prisen er bindende for hele forløbet dvs. tilbagebetales ikke ved afbud og fravær.

Kærligst, Grethe Rosenkvist

www.gretherosenkvist.dk - gretherosenkvist@gmail.com - mobil 21489535