

Meditation & Selvhealing

Efterår 2019 & 2020

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

Fredage kl. 14.00 – 17.00 i alt 12 gange

25. Oktober og 6. December 2019, 10. Januar,

7. Februar, 6. Marts, 17. April, 15. Maj, 5. Juni,

21. August, 9. Oktober, 6. November, 4. Dec. 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: Hammersholt Byvej 6A, 3400 Hillerød

Praktisk: Medbring notesbog, varme sokker, tæppe og en lille pude. Lille the-pause med lidt sødt

Tilmelding & Pris: 3.150 kr. for 6 gange betales senest 15. sept. 2019. OG det næste halvår i 2020 betales 3.150 kr. senest 15. april 2020. Tilmelding sker for alle 12 gange. Tilbagebetales ikke ved fravær eller ophør. 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