

Torsdagsmeditation 2019-2020

11 torsdage kl. 14 - 17

19. september, 10. oktober 2019 & 6. februar,
12. marts, 23. april, 28. maj, 18. juni, 20. august,
15. oktober, 12. november, 10 december 2020



Meditation. Bevidsthed. Energiarbejde. Individuel korrektion. Selvhealing. Syngeskåle-healing.

Vi vil træne meditation og arbejde med den fordybende proces gennem energi- og kropsarbejde. Redskaber til den enkeltes proces både meditativt, kropsligt og energetisk. Healing på celleniveau ved hjælp af tibetanske syngeskåle.

- *Meditationstræning* – undervisning i forskellige meditationsniveauer
- *Kontinuerlig støtte* og korrektion i din meditative praksis. Og hvordan du kan forholde dig efter en arbejdsdag eller anden aktivitet samt finde ro og fordybelse i dig selv
- *Rosenkvist-metoden* til opheling af gentagelsesmønstre og åbning til hjertets bevidsthed
- *Redskaber* til hvordan du kan arbejde med nærværet i kroppen, højne din livsenergi og få den meditative proces ind i hverdagen
- Forløbet suppleres med fordybelse under retræte

Der vil blive arbejdet med Hjertets Vej, bevidstheden og meditation. Du vil indgå i et træningsforløb med mindst et retræte hvert eller hver andet år. Der gives inspiration og korrektion til denne fordybelse. Gruppen vil blive en støtte og er med til at vedligeholde praksis.

Tid: Torsdage hver måned i 3 timer kl. 14.00 – 17.00 inkl. kort the-pause

Sted: Lærkevangen 7, 2750 Ballerup i september & oktober 2019

Fra december flyttes til: Hammersholt Byvej 6A, 3400 Hillerød

Praktisk: Du skal medbringe notesbog, ekstra varm bluse og varme sokker, tæppe og pude samt evt. dit meditationsgrej

Pris og betaling: 1.050 kr. for 2 gange indbetales senest 19. september 2019 til kontonr. 9570-8263027. Og i 2020 er der i alt 9 gange til 4.725 kr. betales senest den 16. januar 2020. Husk ved tilmelding: gretherosenkvist@gmail.com - at skrive **"Torsdagsmeditation 2019-2020"** samt NAVN og TLF.NR. Beløbet tilbagebetales ikke ved afbud eller fravær.