

VISDOMSALDEREN 2020 for øvede (revideret apr.2020)

Lør. 25. & søn. 26. Januar kl. 13.00 – 17.15

Fredage: 28. Februar, 19. Juni, 28. Aug., 23. Okt.

Alle fredage kl. 13.15 – 16.15

EKSTRA fredag 25. Sept. kl. 13.15 – 17.15

Lør. 21. & søn. 22. Nov. kl. 13.00 – 18.15



Meditation. Selvhealing. Kroppe ældes. Sindet mildnes.

Selve livskraften. Sjælen den evigunge bestående del af dig.

Vi vil træne meditation og arbejde med den fordybende proces ind mod den grundlæggende natur. Det kobles sammen med selvhealing og meditation samt hvordan det omsættes i dagligdagen. Individuelle korrektioner til meditationerne og til den personlige proces.

Der vil være fokus på visdomsalderen i forhold til energiomsætningen og hvordan vi lytter til vores krop samt hvordan vi bevidst bruger kropssignalerne til at afstemme vores adfærd og energi.

Vi vil se på hvordan visdomsalderen hjælper os til at komme dybere ind til os selv og nødvendigheden af at slippe vaner og de roller som vi mest har identificeret os med.

Kurset er en fordybelse ind i Hjertets Vej.

Sted: Ellegården, Hammersholt Byvej 6A, 3400 Hillerød

Praktisk: Du skal medbringe notesbog, ekstra varm bluse og varme sokker, tæppe og pude samt evt. dit meditationsgrej. Der vil blive serveret the og lidt sødt i pausen.

Pris for fredagene: 3.150 kr. indbetales senest 6. Januar 2020 til kontonr. 9570-8263027. Husk ved betalingen at skrive både "Visdomsalderen, fredagsgruppe 2020" + dit navn. Beløbet tilbagebetales ikke ved afbud, ophør eller fravær.

Pris for weekenderne: 4.200 kr.