



Mindfulness & Selvhealing 2021

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

Fredage kl. 14.00 – 17.00 i alt 12 gange

8. & 22. Januar, 5. & 19. Februar, 5. & 19. Marts
16. April, 28. Maj, 18. Juni, 20. August, 29. Oktober,
19. November 2021

Et terapeutisk forløb hvor du lærer at forstå dine kropssmerter og arbejder med dine følelsesmæssige reaktioner. Du får redskaber til selvhealing samt udvidelse af din kropsbevidsthed og dit nærvær. Træning i mindfulness for at komme ind til en dybere kerne af dig selv.

Der vil blive undervist i følgende områder:

- *Tanke, følelse, samspil 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 dine spændingsmønstre og herved frigøre din livskraft*

Du forpligter dig til at arbejde med hjemmeøvelser og –opgaver evt. ved udveksling sammen med en anden fra gruppen, for at få støtte til træningen.

Der vil blive arbejdet med forskellige former for mindfulness-træning fx åndedræt, krop, lyd, nærvær og bevidsthed for at fremme fordybelsen ind i os selv og hjerteenergien og livskraften. Samt kropsøvelser, indre energiøvelser, dybdeafspænding, kropsscanning, syngeskåle-healing og forskellige redskaber til at arbejde med selvhealingen.

Sted: *Center for Livskundskab og Visdom, Hammersholt Byvej 6A, 3400 Hillerød*

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

Corona-risici: *Medbring vanddunk og lille håndklæde til liggende øvelser. Håndsprit findes i huset og husk at holde afstand. Medbring evt. selv mundbind.*

Tilmelding & Pris: Første rate på 3.000 kr. betales senest 8. December 2020. Anden rate på 3.600 kr. betales senest 8. april 2021. Tilmelding sker for alle 12 gange. Ved betaling husk: **FULDE NAVN + "M&S 2021"** til Kontonr. 9570 – 8263027 eller MobilePay 77638. Tilbagebetales ikke ved afbud, fravær eller ophør.

Grethe Rosenkvist, spirituel vejleder, kroppsykoterapeut, afspændingspædagog

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