



Torsdagsmeditation 2021

10 torsdage kl. 14 - 17

~~14. Januar, 4. Februar, 4. Marts,~~ 15. April, 6. Maj,
27. Maj, 10. Juni, 19. Aug., **23. September**,
14. Oktober, **28. Oktober**, 11. November,
9. December 2021

*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 et retræte hvert 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: *Center for Livskundskab & Visdom, Hammersholt Byvej 6A, 3400 Hillerød*

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

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

Pris og betaling: 6.000 kr. for 10 gange indbetales senest 4. januar 2021 til kontonr. 9570-8263027. Husk ved tilmeldingen til: *gretherosenkvist@gmail.com* - at skrive følgende: **"Torsdagsmeditation 2021"** + NAVN + TLF.NR. Beløbet tilbagebetales ikke ved afbud, ophør eller fravær.

Grethe Rosenkvist / 21489535 / gretherosenkvist@gmail.com / www.gretherosenkvist.dk