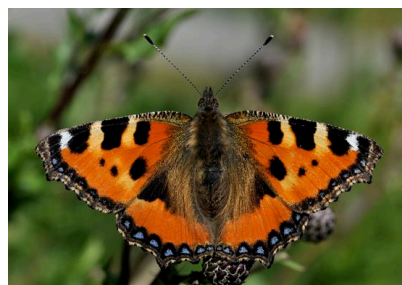


# Torsdagsmeditation 2022

## 11 torsdage kl. 14 - 17

6. Januar, 3. Februar, 3. Marts, 7. April, 12. Maj, 16. Juni,  
18. August, 15. September.  
OBS! Kl. 13-16 den 13. Okt., 10. Nov. og 8. Dec.



*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:** 6.600 kr. for 11 gange indbetales senest 26. november 2021 til kontonr. 9570-8263027. Husk ved tilmeldingen til: [gretherosenkvist@gmail.com](mailto:gretherosenkvist@gmail.com) - at skrive følgende: "**Torsdags-med. 2022**" + NAVN + TLF.NR. Beløbet tilbagebetales ikke ved afbud, ophør el. fravær.

*Grethe Rosenkvist / 21489535 / [gretherosenkvist@gmail.com](mailto:gretherosenkvist@gmail.com) / [www.gretherosenkvist.dk](http://www.gretherosenkvist.dk)*