

Torsdagsmeditation 2023

6 lørdage kl. 10:00 - 14:15

5 torsdage kl. 14:00 - 17:00



Datoer:

Lørdage	Med Isabel	Torsdage
28/1	X	20/4
11/2	X	25/5
25/3	X	22/6
28/10	(X)	17/8
25/11	(X)	28/9
9/12	(X)	

NB: Isabel vil gerne udvikle videre på jeres træning de tre lørdage i efteråret

Meditation. Bevidsthed. Energiarbejde. Korrektioner på meditationspraksis. Selvhealing. Syngeskåle-healing.

Vi vil træne meditation og mindfulness. Derudover vil vi arbejde med den fordybende proces gennem energiøvelser og kropsbevidsthed, samt dybdeafspænding. Redskaber til den enkeltes proces både meditativt, kropsligt og energetisk. Healing på celleniveau med Rosenkvist-metoden og tibetanske syngeskåle.

- **Meditationstræning** – undervisning i forskellige meditationsniveauer
- Støtte og korrektion til din **meditative praksis**, samt finde ro og fordybelse i dig selv
- **Rosenkvist-metoden** til opheling af gentagelsesmønstre og blokeringer både, fysisk, psykisk og mentalt. Herved få adgang til hjertets bevidsthed
- **Redskaber** til hvordan du kan arbejde med nærværet i kroppen, højne din livsenergi og få den meditative proces ind i hverdagens aktiviteter
- Forløbet kan suppleres med fordybelse under **retræte** i Smidstrup

Der vil blive arbejdet med Hjertets Vej, ind mod din oprindelige natur og bevidsthed. Gruppen

Grethe Rosenkvist / 21489535 / gretherosenkvist@gmail.com / <https://gretherosenkvist.dk>

Isabel Lohmann / 50855080 / <https://www.isabellohmanna.dk/>

vil blive en støtte og være et anker i den fordybende proces, og til at opleve, hvad det vil sige at være i kontakt med hinanden på det spirituelle plan.

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

Praktisk: Du skal medbringe notesbog, ekstra varm bluse og varme sokker. Evt. tæppe og pude og/eller dit meditationsgrej

Corona-risici: Medbring evt. din egen vanddunk og et lille håndklæde til liggende øvelser. Håndsprit findes i huset.

Pris og betaling: 6.600 kr. for 11 gange indbetales senest 20. januar 2023. Derudover fremsender Isabel for sine timer faktura på 600 kr. person.

Kontonr. 9570-8263027.

Husk ved tilmeldingen til: gretherosenkvist@gmail.com - at skrive følgende: "Torsdags-med. 2023" + NAVN, TLF.NR., POSTADRESSE samt mobilnummer på nærmeste pårørende.

Beløbet tilbagebetales ikke ved afbud, ophør el. fravær.