

VISDOMSALDEREN 2023 med start den  
19-20/8

**Et nyt livsafsnit - Se dig selv med  
"nye" øjne. Befrielse og selve livet**

**Alle dage fra 10:30 - 13:45**



### **Lørdage**

**19/8**

**9/9**

**7/10**

**4/11**

**2/12**

### **Søndage**

**20/8**

Hvordan kan livet leves mere nærværende og lykkeligt. Et selvudviklingsforløb i gruppe. Holdet er på maks. 10 personer.

Med fokus på vores individuelle aldringsforløb og hjælp til at finde visdommen i aldringsprocessen.

Få redskaber til at frigøre den bundne energi i kroppen og herved frigøre vores livskraft og livsenergi.

Vi vil bl.a. komme ind på:

- Energibevidsthed - bevidsthed på kroppen
- Krop/Jeg-identitet og udvikling
- Krop - følelser - tanker - samspil
- Gentagelsesmønstre
- Rosenkvistmetoden - Selv-healing på bl.a. smerter, træthed, tristhed, frygt, og hukommelsesproblemer, ensomhed og andre symptomer
- Åndedrættets mange niveauer: Følelsesmæssigt, kropsligt og spirituelt
- Stressniveauer

Grethe Rosenkvist / 21489535 / [gretherosenkvist@gmail.com](mailto:gretherosenkvist@gmail.com) / <https://gretherosenkvist.dk>

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

- Træning i den dybe afspænding og kropsskanning
- Mindfulness - hjertet og hjernens intelligens og nærvær
- Tillid - tilgivelse - samhørighedsfølelser
- Den nødvendige vedligeholdelse (træning) af den aldrende krop i hverdagen
- Personlig udveksling - Essensen af vores livserfaring
- Justering af øvelserne individuelt - vejledning til at finde din vej til dit dybere selv
- Taknemlighed

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

**Praktisk:** Du skal medbringe notesbog, ekstra varm bluse og varme sokker, tæppe og pude. Der vil blive serveret the og lidt sødt i pausen. lille håndklæde til liggende øvelser.

**Pris for enkeltdagene:** Der indbetales 4800,- til kontonr. 9570-8263027. Husk ved betalingen at skrive både *"Visdomsalderen 2023 - et nyt livsafsnit"* + dit navn. Betaling skal ske ultimo juni.

Beløbet tilbagebetales ikke ved afbud, ophør eller fravær.

---

## Min baggrund

Jeg er uddannet krops- og psykoterapeut.

Derudover er jeg psykomotorisk terapeut også tidligere kaldet afspændingspædagog. Jeg underviser grupper i mindfulness, krops- og energibevidsthed.

Jeg tilbyder grupper og kurser inden for Find uddybende kursusbeskrivelser på hjemmesiden <https://gretherosenkvist.dk>:

- Meditation og hjertets vej og selvhealing.
- Rosenkvistmetoden - Som anvendes til at ophele symptomer såsom smerter, træthed, tristhed, mindreværd og negative mentale overbevisninger om sig selv.
- Visdomsalderen - at se aldringsprocessen som en vej til en bedre alderdom, samt at bevare sin livskraft og livsglæde, og lære af visdommen i selve processen op til aldringen.
- Kurser i dødsbevidsthed.

Derudover tilbyder jeg individuel samtaleterapi, kropsterapi/behandling, spirituelle korrektioner og krisesamtaler samt healing.

Grethe Rosenkvist / 21489535 / [gretherosenkvist@gmail.com](mailto:gretherosenkvist@gmail.com) / <https://gretherosenkvist.dk>

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