

## Fordybelses- og integrationsdage 2023 **Hjertets vej**

**Alle dage fra 10:30 - 16:30**

**Kurset afholdes af Grethe Rosenkvist og Isabel Lohmann.**



**Kurset er et tilbud til nuværende kursister.**

**Datoer:** Torsdag d. 28/9 fredag d. 29/9 og lørdag d. 30/9 2023

**Adresse:** Center for livskundskab og visdom.  
Hammersholt Byvej 6A, 3400 Hillerød

**Pris for alle dage:** 5000,- Indbetales senest torsdag den **31/8 - 2023**. Det er samtidig din tilmelding til kurset.

**Konto til indbetaling: Reg. 9570 Konto. 8263027.** Notér 'Hjertets vej' og dit navn ved betaling.

**Praktiske oplysninger:** Der medbringes selv frokost, hvor det skal være let spiselig håndmad.

Der bliver serveret the og kaffe, frugt og lidt sødt.

Medbring notesbog, varme sokker, ekstra varm bluse, medbring evt. et uldtæppe. Derudover medbring udetøj.

### **Beskrivelse af kursusdagene:**

Kursusdagene kommer til at handle om at komme til sig selv, blive hel. En fortløbende proces, som kræver tid og omhu. Kursusdagene kan både give nye indfaldsvinkler og udpege de blokeringer, som forhindrer ens fordybelse og redskaber til at komme forbi ubevidste modstande. Dagene vil byde på nærværstræning, nydelse og velvære og åbne til den bevidsthed, der integrerer processen ind mod vores oprindelige natur. Alt dette vil bevirke en større

kontakt med kroppen, livsenergien og ikke mindst glæden ved livet, når det lykkes at gå jeres hjertets vej.

Vi vil hver dag lave træning udendørs, hvis vejret tillader det i bl.a. gå-meditation, sanseture og munkeøvelse samt Qigong. En meditativ træning henover alle dagene, hvor der vil være opmærksomhed på pauserummet imellem alt. Vi vil tage udgangspunkt i vores hjertes inderste, i stilhed med naturen, når vi lytter, taler og spiser med hinanden.

**Vi kommer ind på:**

- Meditation med korrektioner
- Bevægelser, øvelser og åndedræt
- Chakre-healing
- Selvhealing
- Qigong
- Energibevidsthed
- Dybdeafspænding
- Kropsskanning
- Mindfulness

Vi glæder os og ser frem til at se jer til disse fordybelsesdage