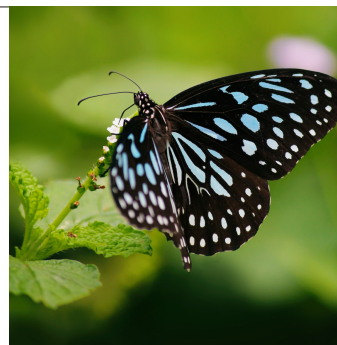


VISDOMSALDEREN 2024 for øvede

Sommerfuglens vej - en ny begyndelse



Fredage 10:30 -13:30	Lørdag 10:30 - 15:00* Søndag 13:30 - 17:00**
19/1	10/5 - 11/5
16/2	7/9 - 8/9
15/3	
7/6	
30/8	
8/11	

Bemærk datoer med *

*** Der medbringes madpakke lørdag**

**** Der medbringes ikke madpakke**

Selvhealing. Kroppen ældes. Sindet mildnes. Selve livskraften - sjælen den evigunge bestående del af dig kan erkendes.

Vi vil arbejde med meditation og bevidsthed, samt den fordybende proces ind mod vores grundlæggende natur. For herved at kunne modificere vores jeg/egos roller og selvopfattelse. Derved kan vi give slip til livets storhed.

Vi vil se på, hvordan visdomsalderen hjælper os til at komme dybere ind til os selv og nødvendigheden af at slippe vaner og de roller som vi mest har identificeret os med.

Der vil være fokus på visdomsalderen i forhold til din energiomsætning. Hvordan vi kan lytte til vores krop og derved bruge kropssignalerne til at afstemme vores adfærd og energi så vi ikke mister vores livsglæde og kræfter.

Der vil blive arbejdet med Rosenkvist-metoden og kærlighedens væsen, gennem udviklingen

af empati og medfølelse.

Vi vil lytte til visdommen i alderdommen.

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 samt evt. dit meditationsgrej. Der vil blive serveret the og lidt sødt i pausen.

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

Pris for enkeltdagene: Der indbetales 5400,- senest d. 8/1-2024 til kontonr. 9570-8263027. Husk ved betalingen at skrive både *"Visdomsalderen 2024"* + dit navn. Pris for weekenderne 2500,- pr. weekend

Beløbet tilbagebetales ikke ved afbud, ophør eller fravær.