

## Meditation 2024

### Find din vej til dig selv - din bevidsthed

3 lørdage kl. 10:30 - 13:30

5 fredage kl. 14:00 - 17:00



---

### Datoer:

#### Lørdage

6/1

3/2

16/11

#### Fredage

8/3

3/5

28/6

23/8

20/9

*NB: Hvis I ønsker at få Isabel igen, kan det aftales.*

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, psykisk og energetisk. Healing på celleniveau med Rosenkvist-metoden og tibetanske syngeskåle. Qi-gong og træning i, hvordan meditation inkorporeres i hverdagen.

- **Meditationstræning** – undervisning i forskellige bevidsthedsniveauer
- Støtte og korrektion til din **meditative praksis**, herved finde ro og fordybelse.
- **Rosenkvist-metoden** til opheling af gentagelsesmønstre og overlevelsestrategier samt blokering både fysisk, psykisk og mentalt. Herved få adgang til hjertets bevidsthed, sjælen og selvet.
- **Redskaber** til at finde livsenergien i hverdagens aktiviteter og kontakt med andre.

- Forløbet kan suppleres med fordybelse under **retræte** i Smidstrup eller integrationsdage i Hammersholt

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

**Pris og betaling:** 7.200 kr. for 8 gange. Indbetales senest d. 2. januar 2024.

**Kontonr.** 9570-8263027. Skriv "meditation 2024" ved indbetaling.

**Husk ved tilmeldingen til:** gretherosenkvist@gmail.com - at skrive følgende: "meditation 2024" + NAVN, TLF.NR., POSTADRESSE

Beløbet tilbagebetales ikke ved afbud, ophør el. fravær.