

VISDOMSALDEREN 2024 med start den
2/3 - 3/3

Hvordan kan aldringen medvirke til mere livsenergi og glæde

Alle dage fra 10:30 - 13:45



Lørdage

2/3

6/4

25/5

29/6

24/8

Søndage

3/3

Et selvudviklingsforløb i gruppe. Holdet er på maks. 8 personer.

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

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

Visdomsalderen handler bl.a. om at lytte til sig selv med omsorg og accept, så kroppen kan have det godt.

Vi kan komme ind på:

- Bevidsthed på kroppen
- Energibevindsthed
- Gentagelsesmønstre - roller - overlevelsesstrategier
- Rosenkvistmetoden: Du lærer en selvhelende metode til brug ved bl.a. smerter, træthed, tristhed, frygt, og hukommelsesproblemer, ensomhed og andre symptomer.
- Åndedrætstræning
- Hjælp til stresshåndtering og hvordan du håndterer bekymringer, frygt og angst.

- Træning i den dybe afspænding, kropsskanning og mindfulness
- Hjertet og hjernens intelligens og nærvær
- 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

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 2024 - et nyt livsafsnit"* + dit navn. Betaling skal ske senest mandag d. 8. januar 2024.

Beløbet tilbagebetales ikke ved afbud, ophør eller fravær.

Min baggrund

Jeg er uddannet krops- og psykoterapeut, meditationslærer og healer

Derudover er jeg uddannet afspændingspædagog. Jeg underviser grupper i meditation, mindfulness, selvhealing, krops- og energibevidsthed, aldriingsprocessen/overgange og dødsprocesser. Jeg har også klienter i individuel terapi.